



Aktywność i zdrowie

Andrzej Ostrowski
Magdalena Ostrowska

Poradnik metodyczny do programu nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2023

Redakcja merytoryczna: Lidia Grad
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy*

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2023

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons—
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

Spis treści

WSTĘP	5
--------------------	----------

ROZDZIAŁ I

Planowanie pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym	7
--	----------

ROZDZIAŁ II

Nauczanie wychowania fizycznego na II etapie edukacji	15
2.1. Zasady nauczania	19
2.2. Metody i strategie nauczania	21
2.3. Kompetencje kluczowe	25
2.4. Interdyscyplinarność	27
2.5. Zasady projektowania uniwersalnego i specjalne potrzeby edukacyjne	29

ROZDZIAŁ III

Organizacja procesu dydaktycznego	32
3.1. Zasady pracy na lekcji wychowania fizycznego	32
3.2. Cele i założenia pracy z klasą zróżnicowaną pod względem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych	35
3.3. Opis podejścia zgodnego z założeniami edukacji włączającej w pracy z klasą zróżnicowaną pod względem potrzeb edukacyjnych	35
3.4. Opis odpowiednich warunków i sposobów realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego (przygotowanie lekcji, organizacja przestrzeni i przygotowanie pomocy dydaktycznych, komunikowanie się z uczniem i z grupą uczniów)	37

ROZDZIAŁ IV

Nauczane treści kształcenia, umiejętności przedmiotowe i ponadprzedmiotowe (uniwersalne)	41
4.1. Umiejętności przedmiotowe	41
4.2. Umiejętności ponadprzedmiotowe (uniwersalne)	45
4.3. Przykłady wdrożenia działań wspierających kształtowanie kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich	48

ROZDZIAŁ V

Monitorowanie i ocenianie postępów ucznia	50
5.1. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem specyfiki wychowania fizycznego	50
5.2. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem II etapu edukacji	53
5.3. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem procesu kształtowania kompetencji kluczowych	56
5.4. Funkcje i znaczenie oceniania sumującego i kształtującego	58
5.5. Ocenianie bieżące, śródroczne i końcowe	59
5.6. Ocena koleżeńska i samoocena	61
5.7. Sprawdzanie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem spersonalizowanej oceny osiągnięć i postępów uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych	62

ROZDZIAŁ VI

Zadania nauczyciela wychowania fizycznego w kontekście realizacji założeń edukacji włączającej	66
6.1. Diagnozowanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów podczas zajęć – szanse i możliwości obserwacji pedagogicznej .	70
6.2. Specjalistyczne dostosowania	74
6.3. Partnerstwo z rodzicami; rola i zasady współpracy	75
6.4. Zasady współpracy z personelem	77
6.5. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem różnych potrzeb edukacyjnych	79
6.6. Przykłady dobrych praktyk pokazujące systemowe rozwijanie szeroko rozumianych kompetencji społecznych	83
BIBLIOGRAFIA	86

WSTĘP

Wychowanie fizyczne to zamierzone i świadome czynności edukacyjne szkoły ukierunkowane na wspieranie rozwoju fizycznego i zdrowia ucznia oraz na kształtowanie postaw w stosunku do ciała i fizycznego funkcjonowania oraz postaw prospołecznych w stosunku do życia i innych ludzi, przekonań i wartości moralnych. W wychowaniu fizycznym dużą rolę odgrywa sport, jednak jest on tylko jednym ze środków do osiągnięcia celu. Są nim wszelkie działania w zakresie wspierania rozwoju somatycznego i motorycznego, a także kształcenie dzieci i młodzieży do aktywnej dorosłości poprzez: działania w zakresie poprawy umiejętności ruchowych, sprawności fizycznej, poznawczego uczenia się, rozwoju społecznego, kształtowania świadomości kulturowej, wspierania sportowych osiągnięć szkolnych oraz przygotowania do całościowej aktywności fizycznej i utrzymania sprawności.

Poradnik jest przeznaczony dla nauczycieli wychowania fizycznego pracujących z uczniami będących na II etapie edukacji, czyli w klasie od IV do VIII szkoły podstawowej. Zaproponowano w nim sposoby na nauczanie wychowania fizycznego zarówno w ujęciu tradycyjnym, jak i czerpiącym inspiracje z odkryć współczesnej dydaktyki. Jest on dedykowany tak samo młodemu, rozpoczynającemu dopiero karierę zawodową nauczycielom, którzy poszukują inspiracji do pracy, jak i doświadczonym, posiadającym już bogaty dorobek zawodowy. Z myślą o młodych nauczycielach w poradniku pojawiło się wiele odniesień do podstawy programowej i programów nauczania, które stanowią jeden z elementów do awansu zawodowego. Dla bardziej doświadczonych nauczycieli treści poradnika mogą okazać się drogowskazem do podejmowania nowych, innowacyjnych wyzwań dydaktycznych nie naruszających podstawy programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego.

Poradnik w dużym zakresie nawiązuje do wskazówek z programów nauczania: *Rusz się zdrowo na sportowo* Rogackiej (2019) (PDF, 1,75 MB; dostęp 8.05.2023) oraz *Medal dla każdego* Frołowicza i Klonowskiej (2019) (PDF, 2,08 MB; dostęp 8.05.2023). Proponowany poradnik metodyczny ma stanowić narzędzie uzupełniające dla propozycji zamieszczonych w powyższych programach nauczania i towarzyszących im scenariuszy lekcji, a przede wszystkim stanowić wsparcie w poszukiwaniu ciekawych rozwiązań dydaktycznych związanych z planowaniem pracy, realizacją i ewaluacją dydaktyki ze szczególnym uwzględnieniem obszaru specjalnych potrzeb edukacyjnych (SPE).

Program nauczania Anny Rogackiej oparty jest na koncepcji holistycznej i personalistycznej zaś Tomasa Frołowicza i Joanny Klonowskiej akcentuje potrzebę aktywności ucznia oraz znaczenie edukacji zdrowotnej.

Poradnik składa się ze wstępu, sześciu rozdziałów i bibliografii. We wstępie podano cele i istotę opracowania, adresatów i przyjętych założeń teoretyczno-naukowych poradnika. rozdział I dotyczy planowania pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym. Treści rozdziału II odnoszą się do zasad postępowania w nauczaniu wychowania fizycznego na II etapie edukacji. W rozdziale III opisano organizację procesu dydaktycznego. W rozdziale IV czytelnik zapoznaje się z nauczanymi treściami kształcenia, w rozdziale V – sposobami monitorowania i oceniania postępów ucznia. Rozdział VI zawiera zadania nauczyciela w kontekście realizacji założeń edukacji włączającej. Do poradnika dołączono przykłady pięciu scenariuszy lekcji

z wykorzystaniem e-materiałów edukacyjnych, dostępnych na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej. W sposób praktyczny ilustrują one realizację treści programów nauczania i poradnika metodycznego. Zaproponowano w nich następujące tematy lekcji:

- Scenariusz 1. Próby sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem w celu lepszego wykonywania codziennych czynności życiowych – siła, gibkość i wytrzymałość.
- Scenariusz 2. Skoki gimnastyczne oraz ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość.
- Scenariusz 3. Klasowy turniej uproszczonej gry 2 × 2, zachowania fair play siatkarza.
- Scenariusz 4. Samoocena sprawności i aktywności – wytrzymałość tlenowa – test Coopera.
- Scenariusz 5. Rozgrywki mistrzowskie siatkówka 2 × 2 – pierwszy dzień turnieju.

W bibliografii zamieszczono pozycje literatury, na podstawie których opracowano niniejszy poradnik oraz inne, służące rozwijaniu kompetencji nauczyciela wychowania fizycznego.

ROZDZIAŁ I

Planowanie pracy w procesie dydaktycznym i wychowawczym

Cele i założenia podstawy programowej wychowania fizycznego na II etapie edukacji zostały opublikowane w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz. U. 2017, poz. 356 z późn. zm.).

W podstawie programowej określono cele kształcenia ogólnego, a także ogólne cele i kompetencje kształcenia w zakresie wychowania fizycznego na II etapie edukacji.

Cele kształcenia z wychowania fizycznego – wymagania ogólne:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Cele i oczekiwane kompetencje ogólne są realizowane za pomocą szczegółowych treści kształcenia, opracowanych dla poszczególnych klas (IV–VIII) i zróżnicowane pod względem stopnia ogólności wiedzy i umiejętności w zakresie:

- rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
- aktywności fizycznej;
- bezpieczeństwa w aktywności fizycznej;
- edukacji zdrowotnej;
- kompetencji społecznych.

Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym w formie zajęć klasowo-lekcyjnych. Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w takim właśnie systemie. Od klasy V także w formie zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową.

Planowanie pracy dydaktycznej i wychowawczej jako świadome ustalanie czynności winno być spójne z powyższymi celami i założeniami podstawy programowej wychowania fizycznego. Dobre plany poszczególnych ogniw nauczania-uczenia się są podstawą skutecznej organizacji edukacji. Powinny nawiązywać do wskazówek zawartych w programach nauczania i stanowić propozycje sposobów postępowania, szczególnie nauczycieli z mniejszym doświadczeniem.

Sposoby planowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego zostały ujęte w wymienionych wyżej programach nauczania. Opisują sposób nauczania, bazują na

zapisach podstawy programowej wychowania fizycznego, w której wskazano zakres materiału obowiązujący w całym kraju.

W planowaniu pracy dydaktycznej i wychowawczej nauczyciel, szczególnie z mniejszym doświadczeniem, powinien poprzez analizę istniejących programów nauczania, znając możliwości szkoły, własne, a przede wszystkim uczniów, dokonać stosownych modyfikacji wybranego programu nauczania bez naruszenia podstawy programowej.

Przykład planowania pracy dydaktycznej i wychowawczej możliwy do zastosowania przez nauczycieli wychowania fizycznego w swoich szkołach został zaprezentowany między innymi w programie *Rusz się zdrowo na sportowo*. Zaproponowany sposób planowania sprzyja osiągnięciu celu głównego, jakim jest nabycie przez uczniów umiejętności, wiedzy i postaw w zakresie troski o ciało i zdrowie. Program ten uwzględnia także kształcenie i wychowanie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), ich potrzeby i wprowadzenie dla nich form wsparcia, z możliwością modyfikacji, gdyż celem wychowania fizycznego jest przygotowanie ucznia do kierowania własną aktywnością fizyczną oraz do udziału w życiu społecznym, ponadto wychowanie fizyczne powinno pozwolić uczniowi na poznanie swoich mocnych stron. Uczeń mimo swojej niepełnosprawności i ograniczeń ma świadomość, jak ocenić swoje możliwości ruchowe i rozwijać własne potrzeby w zakresie zdrowego stylu życia, tworzyć plany, organizować czas wolny dla zregenerowania sił, korzystać w codziennym życiu z nowoczesnych technologii w celu poszerzania wiedzy o zdrowiu, sporcie i aktywności ruchowej. Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powinni uczestniczyć chociażby częściowo w zajęciach wychowania fizycznego. Treści programowe zostały przystosowane do możliwości zdrowotnych ucznia. Przewiduje się możliwość uczestniczenia w lekcjach z wyłączeniem wybranych ćwiczeń. Podejście personalistyczne daje możliwość obiektywnego oceniania ucznia. W tym celu zwiększono udział bloku *sprawność fizyczna* oraz przewidziano znaczący udział godzin bloku *edukacja zdrowotna* – kosztem zajęć z aktywności fizycznej. Istotne jest rozpoznanie, dlaczego część uczniów nie chce ćwiczyć na lekcjach oraz zastosowanie form zachęcających jako metody pracy dla wszystkich uczniów, a także promocji zdrowia i wskazania sposobu zastosowania zdobytych umiejętności w organizacji czasu wolnego.

Nauczyciel, planując zajęcia wychowania fizycznego, powinien uwzględnić porę roku, warunki lokalowe, terenowe i sprzętowe szkoły w odniesieniu do wymagań szczegółowych podstawy programowej oraz założeń wybranego przez nauczyciela programu nauczania. Lekcje wychowania fizycznego powinny być prowadzone:

- w sali gimnastycznej, gdy nie sprzyja temu aura lub wymaga zastosowania urządzeń właściwych do obiektów zamkniętych;
- na boiskach, otwartej przestrzeni (boiska do: piłki nożnej, piłki koszykowej), na bieżniach lekkoatletycznych i skoczni do skoku w dal, gdy realizowane są właściwe dla miejsca treści szczegółowe ujęte w podstawie programowej (np. nauka biegu sztafetowego) lub nauczyciel zaplanował gry sportowe (jak: palant, piłka nożna);
- w najbliższym otoczeniu szkoły: np. na terenach leśnych, spacerowych, mając na uwadze zapewnienie bezpieczeństwa grupy.

Planując pracę w nowym roku szkolnym, nauczyciel sprawdza, czy ma do dyspozycji sprzęt sportowy, rekreacyjny i rehabilitacyjny, między innymi: piłki, materace, kijki do

nordic walkingu, rakiety do badmintonu, stoły i rakiety do tenisa stołowego, ringo, kule do gry w boccia, kije i stroje bramkarzy do unihokeja, piłki fitball, taśmy thera band, piłki over ball, bramki do tchoukballa, frisbee oraz sprzęt do prezentacji: tablica szkoleniowa, komputer i rzutnik multimedialny z dostępem do internetu, flipchart itp.

Sprzęt rekreacyjny i sportowy winien być przystosowany do bezpiecznego poruszania się uczniów niepełnosprawnych. Do programu dla uczniów z niepełnosprawnością wprowadzono gry, takie jak boccia, różnego rodzaju sprzęt do ćwiczeń: piłki fitball, over ball, taśmy thera band, laski, piłki oraz zajęcia usprawniające przy muzyce z możliwością występów tanecznych.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. 2011, nr 175, poz. 1042) zakłada się realizację czterech lekcji tygodniowo w systemie klasowo-lekcyjnym, trzech lekcji wychowania fizycznego oraz jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów lub dwóch lekcji w systemie klasowo-lekcyjnym i dwóch do wyboru, co powinien uwzględnić każdy nauczyciel podczas planowania zajęć wychowania fizycznego w nowym roku szkolnym.

Uwzględniając własne możliwości, wyposażenie w sprzęt oraz warunki szkoły, nauczyciel może zaproponować następujące grupy **zajęć do wyboru przez uczniów**:

- **Gimnastyka i taniec.** Propozycje do wyboru przez uczniów: nowoczesne formy aktywności ruchowej przy muzyce, gimnastyka jazzowa, aerobik, pilates, stretching i ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia na piłkach fitness, zumba, taniec towarzyski, taniec współczesny, gimnastyka podstawowa i akrobatyczna. Zajęcia taneczne powinny umożliwiać udział w tanecznych formach aktywności fizycznej, pogłębiać wiedzę i rozwijać umiejętności w tej dziedzinie. Mogą one obejmować jedną lub kilka form tańca.
- **Gry zespołowe i rekreacyjne:** siatkówka, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej, tenis stołowy, badminton, crossminton, jazda na rolkach, ringo, boccia, tenis ziemny, pierścieniówka, kwadrat, rolki, jogging, frisbee. Zajęcia sportowe powinny umożliwiać uczniom uprawianie dyscypliny sportu. W ramach tych zajęć zaproponować od jednej do kilku dyscyplin sportowych do wyboru, uwzględniając uzdolnienia i zainteresowania uczniów oraz tradycje sportowe szkoły i środowiska.
- **Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.** Zajęcia sprawnościowo-zdrowotne powinny umożliwiać aktywność fizyczną służącą zdrowiu, wypoczynkowi lub zabawie oraz udział w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej uczniów. Realizacja tych zajęć powinna być nastawiona na przygotowywanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym, ze świadomością wynikających z tego korzyści zdrowotnych. Zajęcia te mogą zawierać jedną lub kilka form aktywności fizycznej.
- **Lekkoatletyka:** ćwiczenia bieżne, skoczne, rzutne, prowadzone na boisku sportowym, z dostosowaniem do warunków atmosferycznych stanowią bazę do wszechstronnego rozwoju fizycznego i kształtowania zdolności motorycznych.
- **Turystyka piesza i rowerowa.** Aktywne formy turystyki powinny umożliwiać udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. W ramach tych zajęć szkoła może zaproponować uczniom jedną lub kilka form turystyki do wyboru w zależności od ich zainteresowań oraz warunków terenowych w środowisku. Aktywne formy turystyki są ofertą przeznaczoną dla uczniów o zainteresowaniach

turystyczno-krajoznawczych, zachęcającą do zdobywania odznak turystyki kwalifikowanej. W zależności od uwarunkowań może to być np. turystyka piesza, rowerowa, górską. Dla zajęć turystyki pieszej i rowerowej zakłada się kumulowanie godzin w okresie miesiąca i prowadzenie czterogodzinnych zajęć raz w miesiącu.

Planowanie jest koniecznym warunkiem skuteczności nauczania-uczenia się, gdyż zapobiega przypadkowości i chaotyczności działania oraz pozwala nauczycielowi określić, czy i w jakim stopniu realizuje wyznaczone cele nauczania i wychowania (Frołowicz i in. 2013).

Planując pracę w danym roku szkolnym, należy mieć na uwadze także wariant realizacji wychowania fizycznego w trybie nauczania zdalnego, podczas którego planowanie przebiega w ten sam sposób, jak w przypadku nauczania stacjonarnego. **Nauczanie zdalne** z zastosowaniem metod i technik kształcenia na odległość występuje i jest szczególnie ważne i potrzebne w sytuacji czasowego ograniczenia funkcjonowania szkół. W planowaniu nauczania zdalnego należy uwzględnić takie czynniki, jak szkolny sprzęt komputerowy i jego oprogramowanie, dostępność technologii ICT (od ang. *information and communication technologies*) zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli, oraz wykorzystanie wielorakich narzędzi edukacyjnych, między innymi:

- **materiałów edukacyjnych** na sprawdzonych portalach edukacyjnych i stronach internetowych wybranych instytucji kultury i urzędów;
- **Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej i aplikacji edukacyjnych:** strony takie jak Office 365, Google Classroom oraz platformy Click Meeting, Learning Apps;
- **mediów społecznościowych**, komunikatorów, programów do telekonferencji przy zachowaniu bezpiecznych warunków korzystania z internetu;
- informacji i materiałów edukacyjnych na stronie internetowej szkoły;
- **pracy w chmurze** – to rozwiązanie bardziej systemowe pozwalające tworzyć klasy w chmurze, gromadzić materiały w jednym miejscu, pozyskiwać i dawać informację zwrotną, prowadzić wideokonferencje (MS Office 365 oraz Google G Suite dla Szkół i Uczelni). Jest ono optymalne i bezpieczne. Daje najwięcej możliwości nie tylko w kontekście edukacyjnym, ale także administracyjnym;
- **dziennika elektronicznego i poczty elektronicznej** do informowania oraz przesyłania zadań;
- **wideokonferencji** z uczniami do kontaktu, rozmów, wsparcia, a także prowadzenia lekcji przy wykorzystaniu MS Teams, Cisco Webex, Google Meet;
- **webinarów** – lekcja na żywo lub nagrana dla uczniów do wielokrotnego odtwarzania materiału przez uczniów. W tej interaktywnej formie uczniowie współpracują z nauczycielem jako przewodnikiem, który nagrał swoją wypowiedź, korzystając na przykład z Clickmeeting;
- **Microsoft Teams** – to narzędzie dla nauczycieli i uczniów, aby uczyć, komunikować się i współpracować. Materiały i zadania publikowane są online. Nauczyciele i uczniowie mający dostęp do internetu mogą korzystać z narzędzia z dowolnego miejsca;
- **G Suite** – umożliwia bezpłatny dostęp do narzędzi umożliwiających efektywną pracę zdalną pomiędzy nauczycielami i uczniami. W ramach pakietu nauczyciele mają możliwość prowadzić interaktywne zajęcia online przy pomocy narzędzia Hangouts Meet, dzielić się plikami oraz komunikować z uczniami;

- **Cisco Webex** – daje możliwość spotkania nawet dla stu uczestników (np. kilku klas) przy nielimitowanym czasie jego trwania. Dzięki aplikacji można prowadzić zajęcia na odległość. Jest to kompletne rozwiązanie do współpracy. Oferuje w czasie rzeczywistym nie tylko wideokonferencje, ale także możliwość udostępniania pulpitu i aplikacji, zasobów multimedialnych i ankiet.
- **podcastów** – lekcje dla uczniów. Dzięki programom do nagrywania podcastów można przygotować całą lekcję, zadania, słowa wsparcia dla uczniów. Podcastu można odsłuchać wielokrotnie w dowolnym czasie, do nagrywania można użyć programu Audacity lub Free Audio Editor;
- **komunikatorów lub gier w mediach społecznościowych** – do kontaktu i współpracy;
- **tablicy interaktywnej** – do gromadzenia treści edukacyjnych za pomocą Trello lub Padleta;
- narzędzi opracowanych przez Google, Microsoft czy Cisco;
- innych, wskazanych przez dyrektora szkoły w porozumieniu z nauczycielami i przy wsparciu organu prowadzącego.

W planowaniu zdalnej lekcji wychowania fizycznego nauczyciele często korzystają z Facebooka. Jest to największy i najbardziej popularny serwis społecznościowy świata, w ramach którego zarejestrowani użytkownicy mogą tworzyć sieci i grupy, dzielić się wiadomościami i zdjęciami oraz korzystać z aplikacji. Warto odwiedzić grupy tematyczne Facebooka (np.: Nauczyciele Wychowania Fizycznego, Kreatywni nauczyciele, WF inny niż zwykle, blog Sport to Pestka, w których mogą uczestniczyć zarówno nauczyciele, jak i uczniowie), pozwalające na nieograniczoną możliwość kontaktu nauczyciela z uczniami, przysyłanie im zadań, tabel wyników, planów treningowych, wskazówek do samodzielnej pracy.

W przeszukiwaniu stron internetowych o tematyce związanej ze zdrowiem, kulturą fizyczną nieodzowne miejsce zajmuje serwis YouTube, najbogatszy serwer w dowolnie poruszanej tematyce. Umożliwia bezpłatne zamieszczanie, ocenianie i komentowanie filmów, między innymi poświęconych zdrowemu trybowi życia, pracy nad własnym ciałem, planom treningowym, historii sportu, wydarzeniom sportowym, analizom meczów czy konkurencji, innowacjom w kulturze fizycznej, charakterystyce wybitnych osobowości, czy postaw związanych z wysiłkiem fizycznym i rywalizacją różnych grup społecznych. Można tam również znaleźć materiały filmowe o charakterze metodycznym z doбором ćwiczeń w danej dyscyplinie, które można zaadaptować jako treści wirtualnej lekcji wychowania fizycznego.

Ogólnie dostępne i popularne smartfony, posiadające nieograniczony zasięg na obszarze Polski i innych krajów świata, wyposażone między innymi w GPS, a przede wszystkim stanowiące mobilny nośnik internetu oprócz funkcji komunikacyjnej stanowią narzędzie do pobierania aplikacji, gromadzenia i wymiany danych. Dzięki temu stanowią w okresie nauczania zdalnego ogromne wsparcie, gdyż po ściągnięciu online interesującej aplikacji stają się urządzeniem monitorującym szczególnie w realizacji wychowania fizycznego. W dostępnych aplikacjach można wybrać formy ruchu, od bardzo prostych, amatorskich sekwencji ćwiczeń, poprzez coraz bardziej rozbudowane, aż do profesjonalnych, bardzo zaawansowanych. Każda z aplikacji łączy w sobie możliwość

dokonywania pomiaru i stałego monitorowania, co stanowi natychmiastową informację zwrotną. **Przykłady aplikacji:**

- **Runkeeper** – monitoruje czas treningu, prędkość poruszania się, spalone kalorie oraz przebytą trasę. Aplikacja oferuje pomiary dla 13 dyscyplin sportowych, między innymi biegów, kolarstwa, wspinaczki górskiej i narciarstwa;
- **Adidas miCoach** to aplikacja, która monitoruje podstawowe pomiary aktywności fizycznej oraz generuje programy treningowe na podstawie umiejętności i indywidualnych celów użytkownika;
- **Nike+GPS** to aplikacja, która monitoruje najważniejsze parametry treningowe, czyli czas, dystans, spalone kalorie i wyświetla na mapie przebytą trasę. Z aplikacją zintegrowany jest serwis Nikeplus.com, umożliwiający rywalizację z innymi użytkownikami;
- **My Tracks** – rejestruje trasę, prędkość, odległość i wysokość podczas wszelkiej aktywności fizycznej wykonywanej na otwartej przestrzeni. W trakcie użytkowania można na bieżąco wyświetlać rejestrowane parametry, dodawać komentarze o trasie i regularnie otrzymywać powiadomienia głosowe o swoich postępach;
- **Sports Tracker** to zaawansowana aplikacja umożliwiająca rejestrowanie przebiegu aktywności fizycznej w zakresie czasu, dystansu i spalonych kalorii oraz ich przesyłanie wraz z notatkami i zdjęciami zrobionymi podczas treningu;
- **Workout Trainer** to aplikacja, służąca do monitorowania i analizy na bieżąco rezultatów treningu ze wskazówkami wykonywania najpopularniejszych ćwiczeń;
- **Sprint Timer** to zegar/stoper wyposażony w aplikację do robienia zdjęć, umożliwiający dokładny pomiar konkurencji czasowej.

Oprócz smartfonów coraz większym uznaniem wśród uprawiających różne formy aktywności ruchowej cieszą się tanie i łatwe w obsłudze smartwatche, zegarki sportowe czy opaski monitorujące liczbę kroków, przebyte dystansy, spalone kalorie itp. z jednoczesnym zapisem w specjalnych, zindywidualizowanych programach, na podstawie których można śledzić historię aktywności fizycznej, progres, dzienną, tygodniową, miesięczną aktywność fizyczną itp. Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek znać, umieć obsługiwać, użytkować zgodnie z przeznaczeniem pomoce dydaktyczne.

Nauczanie zdalne w przypadku wychowania fizycznego jest trudnym wyzwaniem, gdyż wymaga niezwyklej mobilizacji i współpracy zarówno ze strony nauczycieli, jak i uczniów. W trybie nauczania zdalnego należy bazować na możliwości odbierania przez uczniów wielu bodźców w kształceniu multimedialnym, co powoduje uruchomienie wielorakich rodzajów aktywności uczących się, takich jak: aktywność spostrzeżeniowa, manualna, intelektualna czy emocjonalna. Jeśli multimediom towarzyszy odpowiednia organizacja zajęć i metodyczne stosowanie pomocy, to zostają stworzone szczególne warunki optymalizacji procesu kształcenia, a praca dydaktyczno-wychowawcza zyskuje na efektywności i atrakcyjności. Należy zaplanować częsty kontakt z uczniami i rodzicami. Można skorzystać zarówno z aplikacji internetowych, jak i podręczników, tak by uczniowie mogli realizować zadania i ćwiczenia praktyczne (np. Workout Trainer to aplikacja, służąca do monitorowania i analizy na bieżąco rezultatów treningu ze wskazówkami wykonywania najpopularniejszych ćwiczeń). Oprócz wyznaczenia zadań trudność dla nauczycieli stanowi wyegzekwowanie ćwiczeń oraz ocena ich prawidłowego

wykonania. Należy położyć nacisk nie tylko na wiedzę, lecz na realizowanie ćwiczeń ruchowych, z jednoczesnym odciąganiem uczniów od komputerów, smartfonów czy tabletów i motywowaniem do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej w warunkach domowych z uwzględnieniem różnych możliwości.

Planując pracę dydaktyczną i wychowawczą należy uwzględnić również uczniów **o zróżnicowanych potrzebach rozwojowych i edukacyjnych**. W tym celu jest niezbędna kompleksowa diagnoza w zakresie określenia indywidualnych potrzeb i warunków sprzyjających urzeczywistnieniu potencjału rozwojowego, emocjonalnego, umysłowego, fizycznego i sprawnościowego dla osiągnięcia przez uczniów kompetencji odpowiadających ich możliwościom, w przygotowaniu ich do samodzielnego, wartościowego i satysfakcjonującego życia w społeczeństwie w okresie dorosłości.

Specjalne potrzeby rozwojowe i edukacyjne występują przede wszystkim u osób, które na skutek utrudnień, zakłóceń i zaburzeń rozwoju – spowodowanych przez rozmaite czynniki biologiczne i społeczne – mają trudności w szeroko rozumianym uczeniu się, czyli w integralnym rozwoju biologicznym, psychicznym, społecznym i moralno-duchowym. Specjalne potrzeby edukacyjne, a niekiedy także rozwojowe, występują również u uczniów z nietypowymi zasobami zdolności i szczególnych uzdolnień, czyli wybitnie zdolnych i utalentowanych kierunkowo. Im również w sytuacji braku zaspokojenia potrzeb zagraża ograniczenie aktywności i utrata potencjału rozwojowego. Osobną grupę stanowią dzieci i młodzież, które wychowywały się lub wychowują w środowiskach o innej kulturze i posługujące się innym językiem niż używana w szkole odmiana języka ogólnopolskiego. Ta grupa uczniów może doświadczać trudności w komunikowaniu się oraz w adaptacji społecznej i przeżywać trudne problemy psychiczne związane z odmiennością własnej wiedzy o świecie oraz z zakłóceniem poczucia przynależności i poczuciem obcości, a także utrudnieniami w kształtowaniu tożsamości. Najczęstszą przyczynę niekorzystnej sytuacji ucznia stanowią bariery w zmysłowym dostępie do środowiska społeczno-przyrodniczego oraz ograniczenia i zakłócenia w podejmowaniu czynności poznawczych i w komunikowaniu się z innymi osobami albo zaburzenia procesów neuropsychicznych, stanowiących biologiczną bazę tych czynności.

Zrozumienie przez nauczycieli tworzących plan pracy specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci i młodzieży poprzez obserwację i działania diagnostyczne daje większe szanse na rozpoznawanie nie tylko deficytów i dysfunkcji, ale również potencjału rozwojowego uczniów wybitnie zdolnych i uzdolnionych w dziedzinach kierunkowych. Należy również uwzględniać fakt, że wybitne zdolności i uzdolnienia nierzadko występują razem z deficytami, chorobami przewlekłymi, a nawet niepełnosprawnościami, które blokują ich ujawnienie się i urzeczywistnienie. Trafna, szczegółowa i wszechstronna diagnoza barier blokujących rozwój umożliwia podjęcie działań wspierających i edukacyjno-terapeutycznych, które przy udziale charakterystycznej dla uczniów zdolności adaptacji do środowiska i plastyczności układu nerwowego dają szanse na zniwelowanie tych barier, przewyższanie trudności i harmonijny rozwój.

W procesie planowania kluczowe jest poznanie najpierw samego ucznia oraz dokonanie obserwacji jego funkcjonowania. Należy pamiętać o możliwościach i ograniczeniach ucznia ze SPE oraz jego prawie do własnego tempa rozwoju. Nauczyciel powinien zapoznać się z literaturą przedmiotu, szczególnie z charakterystyką danego

uszkodzenia czy niepełnosprawności oraz poznać ograniczenia, jakie się z tym wiążą. Należy również poznać metody nauczania stosowane przez specjalistów w danej dziedzinie. Wskazane jest, aby brać udział w pracach zespołu dokonującego diagnozy ucznia i nawiązać współpracę z jego rodzicami. Na koniec warto również dokonać analizy programu nauczania w zakresie sposobów jego modyfikacji i dostosowania do możliwości ucznia.

W przypadku uczniów ze SPE nauczyciel powinien planować takie działania, które będą pomagały w budowaniu ich poczucia autonomiczności, na które składają się: sposoby komunikacji, dawanie szansy na samodzielność, pobudzanie do aktywności, uczenie dokonywania wyborów, podejmowania decyzji (Świderska 2006). Dobre rozpoznanie i rozumienie specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia przez nauczycieli i rodziców jest warunkiem decydującym o poprawności oddziaływań wychowawczych oraz tworzenia środowiska sprzyjającego jego prawidłowej socjalizacji i wydajności uczenia się.

ROZDZIAŁ II

Nauczanie wychowania fizycznego na II etapie edukacji

Nauczanie wychowania fizycznego to zorganizowany proces ukierunkowany na zdobycie umiejętności i wiedzy z uwzględnieniem potrzeb rozwojowych, zdrowotnych i życiowych człowieka, z zastosowaniem środków fizycznego oddziaływania, głównie ruchu, w taki sposób, aby stymulować, adaptować, kompensować lub korygować rozwój somatyczny i motoryczny uczniów.

W celu planowych, zorganizowanych działań wychowania fizycznego należy rozwijać umiejętności samodzielnego uczenia się, budować motywację, szczególnie wewnętrzną poprzez stosowanie odpowiednich metod i strategii nauczania, mieć jasno określone kompetencje kluczowe, uwzględniając jednocześnie interdyscyplinarność oraz specjalne potrzeby edukacyjne uczniów. Dla przykładu w programie nauczania Rogackiej (2019) *Rusz się zdrowo na sportowo* główne treści wychowania fizycznego dotyczą nabycia przez uczniów umiejętności, wiedzy i postaw istotnych dla kształtowania świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie. Uczeń mimo swojej niepełnosprawności i ograniczeń uzyskuje wiedzę, jak ocenić swoje możliwości ruchowe i rozwijać własne potrzeby w zakresie zdrowego stylu życia, tworzyć plany, organizować swój czas wolny dla zregenerowania sił, wykorzystywać w codziennym życiu nowoczesne technologie w celu poszerzania wiedzy o zdrowiu, sporcie i aktywności ruchowej. Natomiast w programie nauczania *Medal dla każdego* Frołowicza i Klonowskiej (2019) są treści wychowania fizycznego akcentujące potrzebę aktywności ucznia oraz edukację zdrowotną. Program zakłada nadrzędną rolę efektów kształcenia kompetencji kluczowych, w tym w szczególności: kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, kompetencji cyfrowych, osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się, kompetencji w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej oraz zawiera opis sposobów osiągania celów wychowania fizycznego, w odniesieniu do powiązań z innymi przedmiotami lub blokami przedmiotowymi, w tym w szczególności z przyrodą, biologią, techniką i informatyką. Program ten uwzględnia współczesne postulaty związane z: repedagogizacją wychowania fizycznego (Demel 1990), równowagą pomiędzy kształceniem fizycznym a wychowaniem fizycznym (Grabowski 2000), rzeczywistym, a nie formalnym związkiem pomiędzy treściami edukacji a treściami życia (Pawłucki 1994), edukacyjnymi konsekwencjami związków aktywności fizycznej i sprawności fizycznej ze zdrowiem (Osiński 2009), rozwijaniem umiejętności życiowych uczniów w ramach wychowania fizycznego (Woynarowska 2017). Ponadto w programie nauczania *Medal dla każdego* wykorzystano rozwiązania charakterystyczne dla Modelu i7W (Poczwardowski i in. 2019), zakorzenionego w psychologicznej teorii samoukierunkowania (Ryan, Deci 2000) oraz rekomendowane rozwiązania dotyczące organizacji, treści i metod pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych (Cybulska i in. 2017). W konsekwencji efektem edukacji zdrowotnej powinno być rozwijanie przez uczniów umiejętności życiowych (*life skills*), ułatwiających satysfakcjonujące życie w zdrowiu.

Założenia programu nauczania *Medal dla każdego* pełnią nadrzędną funkcję w stosunku do pozostałych elementów programu nauczania. Uczeń jest podmiotem nauczania, a treści edukacji są dobierane tak, by umożliwiały wspomaganie rozwoju każdego ucznia, ułatwiając mu dorastanie do samodzielnego i wartościowego życia.

Nauczyciel wychowania fizycznego uczestniczy w rozwoju **kompetencji kluczowych** u ucznia w zakresie **umiejętności uczenia się**, zwłaszcza w zdolności dążenia do samorozwoju, gotowości do prowadzenia zdrowego stylu życia, zdolności do autorefleksji i określania swoich możliwości, umiejętności radzenia sobie z niepewnością i stresem, gotowości do podejmowania rywalizacji z zachowaniem przyjętych zasad, dochodzenia do zgody w sporze oraz zdolności do odczuwania empatii (Frołowicz, Klonowska 2019). **Umiejętności uczenia się** przez całe życie poprzez kształtowanie podstawowych wartości i obszarów kompetencji w edukacji włączającej zostały także ujęte w programie nauczania *Rusz się zdrowo na sportowo* (Rogacka 2019).

Priorytetem szkoły w coraz większym stopniu powinno być rozwijanie umiejętności samodzielnego uczenia się: aby uczniowie osiągnęli lepsze wyniki w nauce, efektywnie uczyli się, odnosili edukacyjne i zawodowe sukcesy, a także podnosili poziom swoich kompetencji przez całe życie (Goetz 2016). We współczesnej szkole konieczna jest więc edukacja ustawiczna, mając na uwadze, że uczniowie kilka razy w swoim życiu zmieniają zawód, dlatego będą potrzebowali różnorodnych umiejętności i wiedzy, a celem kształcenia nie powinno być jedynie zdobywanie wiedzy, ale nauka pracy w zespole, nauka „uczenia się” według zasady DI (*Destination Imagination* – wyobraźnia celu), współpraca, myślenie krytyczne i twórcze rozwiązywanie problemów. Rolą współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego jest więc kreowanie sytuacji edukacyjnych, czyli takich, które umożliwiają uczniowi nabycie nowej wiedzy zgodnie z jego możliwościami rozwojowymi oraz motywowanie i inspirowanie do rozwoju ich potencjału.

Umiejętność uczenia się występuje jako jedna z kompetencji kluczowych. Zgodnie z zapisami Zalecenia Parlamentu Europejskiego i Rady z dn. 18 grudnia 2006 r. (Dz. Urz. UE 2018, C189/1) umiejętność uczenia się jest definiowana jako: „zdolność konsekwentnego i wytrwałego uczenia się, organizowania własnego procesu uczenia się, w tym poprzez efektywne zarządzanie czasem i informacjami, zarówno indywidualnie, jak i w grupach”. Na każdą z kompetencji kluczowych składają się trzy cechy konstytutywne: wiedza, umiejętności i postawy. Dla umiejętności uczenia się jest to odpowiednio (Dudel 2014):

1. Wiedza o:

- własnych silnych i słabszych stronach oraz preferowanych sposobach uczenia się;
- własnych celach związanych z uczeniem się oraz o wiedzy, umiejętnościach i kwalifikacjach niezbędnych do ich osiągnięcia;
- możliwościach kształcenia, szkolenia i uzyskiwania wsparcia.

2. Umiejętności w zakresie:

- podstawowych umiejętności czytania, pisania oraz liczenia;
- wytrwałości w uczeniu się, koncentracji na dłuższych okresach oraz krytycznej refleksji na temat celów uczenia się;
- poświęcania czasu zarówno na samodzielną naukę charakteryzującą się samodyscypliną, jak i na wspólną pracę w ramach procesu uczenia się, czerpania korzyści z różnorodności grupy oraz dzielenia się nabytą wiedzą i umiejętnościami;
- wykorzystywania informacyjnych i komunikacyjnych technologii przydatnych w procesie uczenia się;

- poszukiwania, zdobywania, przetwarzania i przyswajania nowej wiedzy i umiejętności;
- zarządzania swoimi wzorcami uczenia się, planowania i organizacji własnego procesu uczenia się, a także kształtowania swojej kariery i przyszłego życia zawodowego;
- oceniania swojej pracy oraz w razie potrzeby, szukania rady, informacji i wsparcia;
- krytycznej refleksji na temat celu uczenia się, zwłaszcza w dłuższej perspektywie czasowej.

3. Postawy w odniesieniu do:

- motywacji i wiary we własne możliwości w zakresie uczenia się i osiągnięcia sukcesów w tym procesie przez całe życie;
- nastawienia na rozwiązywanie problemów (sprzyja ono i uczeniu się, i zdolności do samorozwoju oraz pokonywania przeszkód);
- korzystania z własnych i cudzych życiowych doświadczeń;
- potrzeby poszukiwania nowych możliwości uczenia się i wykorzystywania tego procesu w różnorodnych sytuacjach życiowych.

Kolejne wskazówki, które mogą realizować nauczyciele wychowania fizycznego w celu samodzielnego uczenia się, to:

- uczyć, jak się uczyć – im szybciej zmieniać się będzie otoczenie, tym wyższą wartość będzie miało ustawiczne uczenie się;
- uczyć, jak radzić sobie z nadmiarem informacji, jak je gromadzić, porządkować i oceniać, jak odrzucać zbędne dane, jak oddzielać fakty od opinii;
- uczyć twórczego rozwiązywania problemów;
- uczyć metodami aktywnymi, by uczeń z biernego odbiorcy wiedzy i umiejętności stał się czynnym jej poszukiwaczem, to wyzwala zaradność i samodzielność;
- uczyć aktywnego i samodzielnego myślenia i podejmowania decyzji;
- uczyć poszukiwania definicji, czyli dać uczniom prawo do błędu;
- stwarzać sytuacje sprzyjające przeżywaniu i doświadczaniu życia.

W szkole XXI wieku wiodąca staje się zatem idea uczenia się innowacyjnego, która zapewnia uczniom wszechstronny rozwój, stawiając przed nimi wysokie, ale adekwatne do możliwości wymagania.

Kształtowanie umiejętności aktywnego samodzielnego uczenia się w celu przygotowania do różnych sytuacji życiowych: kooperacji, rywalizacji, aktywności społecznej lub poszukiwania pracy ujęto także w Modelu i7K (Frołowicz, Klonowska 2019). Wiąże się to z **budowaniem motywacji wewnętrznej ucznia**. Motywacja to pewnego rodzaju wewnętrzna siła, aktywująca do określonego zachowania. W programach nauczania wychowania fizycznego, zarówno Frołowicza i Klonowskiej, jak i Rogackiej uwzględniono wybrane założenia Modelu i7K: „Wygrywam”, to nie tylko zwycięstwo czy medal, ale także pokonanie barier, opanowanie nowego zakresu czynności ruchowych czy umiejętności. W programie nauczania *Rusz się zdrowo na sportowo* budowanie motywacji wewnętrznej następuje poprzez rozwój zainteresowania wszystkich uczniów udziałem w lekcjach wychowania fizycznego wynikającego ze zmniejszenia roli tradycyjnej kiedyś rywalizacji sportowej na rzecz współdziałania i wspólnych ćwiczeń. Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze

specjalnymi potrzebami edukacyjnymi są zachęceni do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego poprzez przystosowanie zadań i ćwiczeń do ich możliwości zdrowotnych. Podejście personalistyczne daje możliwość obiektywnej oceny pracy ucznia. W tym celu zwiększono udział bloku *sprawność fizyczna* oraz przewidziano znaczący udział godzin bloku *edukacja zdrowotna*.

Sposób na kształtowanie motywacji wewnętrznej do uczestnictwa w wychowaniu fizycznym w przypadku obniżonej aktywności uczniów lub braku poczucia satysfakcji z zajęć zaprezentowali w swoim programie Frołowicz i Klonowska. Zauważają, że przyczyną mogą być błędy popełniane podczas bieżącego oceniania oraz formułowania ocen klasyfikacyjnych. Dlatego należy dostosować wymagania do potrzeb uczniów, w tym o niższym potencjale lub o specjalnych potrzebach edukacyjnych, tak aby i oni także mogli zdobyć tytułowy medal – zgodnie z ideą *Medal dla każdego i i7W*.

Budowanie motywacji wewnętrznej ucznia do aktywnego uczestniczenia w wychowaniu fizycznym następuje poprzez dążenie do zrozumienia potrzeby aktywności fizycznej dla jakości życia i zdrowia oraz rozwój wiedzy jak samodzielnie ją uprawiać, zarówno w teraźniejszości, jak też w przyszłości. Pobudzenie uczniów do aktywności na zajęciach wynikającej z motywacji wewnętrznej w szkole zależy od stosowanych motywujących strategii nauczania i pracy z nimi. Nauczyciel wychowania fizycznego ma tu uproszczone zadanie, gdyż dzieci i młodzież czują naturalną potrzebę ruchu, jak też chętnie uczestniczą w różnych ćwiczeniach i rozgrywkach, które kształtują człowieka fizycznie, umysłowo, społecznie i moralnie.

Źródłem motywacji mogą być czynniki zewnętrzne lub wewnętrzne. Motywacja zewnętrzna sprowadza się do oczekiwanych nagród, profitów natomiast wewnętrzna do satysfakcji, przyjemności. Profity, nagrody bywają bardzo motywujące, jednak mogą być okazjonalne. Istotne, aby zewnętrzne czynniki nie były dominujące i stanowiły uzupełnienie motywacji wewnętrznej, gwarantującej długotrwały sukces np. w regularnym uprawianiu aktywności fizycznej zarówno w wieku szkolnym, jak i w późniejszym życiu dorosłym.

W pracy nauczyciela wychowania fizycznego wywoływanie właściwej motywacji do uczenia się, gotowości do określonych działań czy podnoszenia umiejętności stanowić powinno pierwszą i podstawową czynność w nauczaniu. Motywując do wysiłku fizycznego, trzeba wziąć pod uwagę potrzeby i oczekiwania. Niezbędne zatem jest stosowanie indywidualnego podejścia, gdyż każdy z uczniów ma inne predyspozycje, upodobania, nawyki. To aktywne podejście powinno przejawiać się w pojmowaniu lekcji wychowania fizycznego jako procesu stale ulepszanego i doskonałego. Poznanie ucznia, jego potrzeb i oczekiwań, poświęcenie mu uwagi powoduje, że poczuje się ważny. Dostrzeganie indywidualnego progresu ucznia to kolejny czynnik motywujący. Sposobem na wzbudzenie zainteresowania aktywnością fizyczną wzmacniającą motywację wewnętrzną są zajęcia ukierunkowane na kształtowanie określonych nawyków ruchowych w ciekawej i stale zmieniającej się formie, przy użyciu niestandardowych przyborów i metod.

Istotną rolę w kształtowaniu motywacji do aktywności fizycznej stanowi postawa nauczyciela. Uczniowie chętniej się angażują, jeśli jest on dla nich przykładem przestrzegania zasad *fair play*, pozostaje aktywny fizycznie, stwarza przyjazną atmosferę,

stosuje indywidualne podejście, umie przekazywać informację zwrotną, dostrzega wysiłek i zaangażowanie, wykazuje się empatią i poczuciem humoru. Im więcej pozytywnej energii, autentyczności, zaangażowania i wiedzy włoży nauczyciel w proces kształcenia ucznia, tym większe prawdopodobieństwo, że mocniej będzie rozbudowana motywacja ucznia.

Dlatego też nauczyciel wychowania fizycznego powinien podejmować z uczniem świadome wspólne działania i komunikować się poprzez pytania, przekaz własnych spostrzeżeń oraz analizę postaw i zachowań. Ważne jest tonizujące zadanie nauczyciela, zmierzające do urealnienia wyznaczanych uczniom celów, właściwego doboru partnerów do ćwiczeń czy startu w konkurencjach o odpowiedniej randze.

Autorzy programu nauczania *Medal dla każdego* zwracają uwagę na motywację ucznia związaną z potrzebą aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej. W programie tym napisano, że zewnętrznym źródłem motywacji, wywołującym wysoki poziom aktywności uczniów, jest perspektywa zdobycia na zakończenie każdego semestru tytułowego medalu. Ważne, aby w odczuciach uczniów medal był dostępny dla każdego, bez względu na poziom uzdolnień czy sprawności. Zdobywcy tytułowego medalu mogą różnić się od tych, którzy jeszcze go nie zdobyli, jedynie poziomem swojej aktywności, która zostanie uwzględniona w trakcie formułowania ocen bieżących i klasyfikacyjnych jako najważniejszy miernik wysiłku. Narzędzie to powinno wspierać działania prowadzące do rozwoju i utrzymania motywacji wewnętrznej, przejawiającej się wysoką gotowością uczniów do bycia aktywnym w ramach szkolnego wychowania fizycznego. Stan taki można osiągnąć, stosując na co dzień wskazania twórców **Metody i7W** (Poczwardowski i in. 2019):

- inspiruj, czyli pomagaj odkrywać wartości i dawaj impuls do rozwoju;
- wyjaśniaj, czyli pomagaj odnajdować sens lub uzasadniaj;
- wymagaj, czyli stawiaj zadania i egzekwuj, biorąc pod uwagę zróżnicowany potencjał;
- wspieraj, czyli bądź pomocny i stój po stronie ucznia;
- wynagradzaj, czyli wzmacniaj, dając znać, że doceniasz;
- wyróżniaj, czyli eksponuj, wysyłając sygnały, że dostrzegasz;
- wzrastaj, czyli pomagaj dostrzec rozwój;
- wygrywaj, czyli pomagaj zrozumieć rangę sukcesu edukacyjnego jako realizacji stawianych sobie celów, a także rangę zwycięstwa nad swoimi słabościami.

2.1. Zasady nauczania

Zasady nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym są to ogólne wytyczne, dyrektywy, normy określające efektywne postępowanie nauczyciela z uczniami w celu uczenia i doskonalenia umiejętności ruchowych, kształtowania sprawności fizycznej, przekazywania wiedzy, z jednoczesnym określeniem relacji nauczyciel – uczeń w kształceniu dydaktyczno-wychowawczym. **Na podstawie znajomości zasad i ich stosowania następuje świadomy i celowy wybór odpowiednich metod, technik i środków nauczania**, w celu właściwej i skutecznej organizacji lekcji wychowania fizycznego (Rogacka 2019). Zasady nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym są zaadaptowane z trzech podstawowych ujęć: 1) zasad stosowanych w dydaktyce ogólnej; 2) zasad wynikających z uznawanych norm dydaktyczno-wychowawczych oraz 3) zasad doboru treści oraz organizacji kształcenia i wychowania. Zasady nauczania w wychowaniu fizycznym, które zostały zaadaptowane z dydaktyki ogólnej, to: zasada

świadomości i aktywności, zasada pogłębliwości, zasada systematyczności oraz zasada dostępności i trwałości (Okoń 1987).

- **Zasada świadomości i aktywności:** zobowiązuje nauczyciela do czynności związanych ze świadomością, zrozumieniem i akceptacją przez uczniów celów i zadań wychowania fizycznego; świadomym i aktywnym udziałem ucznia w rozwoju własnej sprawności fizycznej.
- **Zasada pogłębliwości:** polega na tym, by uczniowie czerpali wiedzę nie tylko z treści przekazywanych przez nauczyciela, ale także z obserwacji i doświadczeń. Stosując tę zasadę w wychowaniu fizycznym, dzięki poznaniu rzeczywistości, a więc konkretnych zjawisk, rzeczy, procesów można łatwiej, szybciej i dokładniej nauczać konkretnych form ruchu, technik, taktyki na różnym poziomie zaawansowania.
- **Zasada systematyczności:** polega na takim kierowaniu nauczaniem, by uczeń w dzięki systematycznemu uczeniu się opanował założone programem nauczania umiejętności, wiedzę i kompetencje społeczne. Zasada ta ma szczególne znaczenie na lekcjach wychowania fizycznego, gdyż nauczanie się wielu nowych czynności ruchowych, oparte jest na nawykach ruchowych wymagających systematyczności w ćwiczeniach.
- **Zasada dostępności:** zwana także *stopniowaniem trudności*, polega na konieczności dostosowania treści nauczania, metod kształcenia i środków dydaktycznych do poziomu rozwoju i możliwości psychofizycznych uczniów. Dominuje tu przechodzenie od tego, co łatwiejsze, do tego, co trudniejsze z uwzględnieniem indywidualizacji nauczania.
- **Zasada trwałości:** polega na dążeniu przez uczniów do zapamiętania wiedzy i nabycia umiejętności poprzez stałe ich powtarzanie i utrwalanie. W wychowaniu fizycznym zwraca się uwagę na doskonalenie czynności ruchowych poprzez powtarzanie, dążąc do dokładności wykonania i automatyzmu ruchowego.

Do zasad opartych o uznane normy postępowania dydaktyczno-wychowawczego zalicza się: zasadę wszechstronności, zasadę zdrowotności i zasadę przydatności.

- **Zasada wszechstronności:** polega na nauczaniu opartym na równoczesnym rozwoju fizycznym i psychicznym. Wymaga od ucznia angażowania się na lekcjach wychowania fizycznego w celu wychowania ogólnego w zakresie kształtowania potrzeb, zainteresowań i cech charakteru.
- **Zasada zdrowotności:** polega na kształtowaniu sprawności fizycznej z uwzględnieniem rozwoju dziecka, jego płci, wieku, stanu zdrowia oraz potrzeb. Poprzez treści związane z wychowaniem fizycznym uczeń w większym stopniu i z większą świadomością dba o własne bezpieczeństwo, higienę osobistą, dietę.
- **Zasada przydatności:** polega na ukierunkowaniu nauki w szkole na ukształtowanie ucznia wszechstronnie rozwiniętego w zakresie zdrowia, sprawności, wydolności fizycznej, operatywności, jej celem jest rozwinięcie umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków życia i pracy, aktywnego wypoczynku dla dobra osobistego, a także w celu zwiększenia predyspozycji do realizacji trudnych zadań w przyszłości.

Dobór treści oraz organizacja kształcenia i wychowania stanowią wytyczne do stosowania następujących zasad:

- **Zasada podmiotowego traktowania ucznia:** polega na takim stosowaniu oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych, aby uczeń był traktowany jako podmiot,

mając zapewnione warunki programowe i organizacyjne do świadomego, aktywnego, pozytywnie umotywowanego współuczestnictwa w edukacji szkolnej.

- **Zasada integracji kształcenia i wychowania:** polega na oddziaływaniu na wszystkie strefy osobowości ucznia, zapewniając jednocześnie zdobywanie wiedzy, umiejętności oraz kształtowanie pożądanych postaw.
- **Zasada łączenia teorii z praktyką:** polega na zastosowaniu wiedzy i umiejętności w różnorodnych sytuacjach życiowych. Różnorodność form i treści może pozytywnie wpłynąć na motywację do uczenia się i stanowić podbudowę orientacji zawodowej i wyboru przyszłej pracy zawodowej.
- **Zasada różnicowania treści i form kształcenia:** polega na dostosowaniu treści i form kształcenia do zainteresowań, uzdolnień i przygotowuje do samokształcenia i prawidłowego wyboru dalszej nauki, a w przyszłości pracy zawodowej.
- **Zasada kształcenia ustawicznego:** polega na takich działaniach edukacyjnych w okresie szkolnym, by na bazie podstawowej wiedzy i umiejętności wytworzyć u ucznia chęci do permanentnego uzupełniania i aktualizowania wiedzy i umiejętności poprzez dokończenie się, korzystając z czasopism, podręczników, radia, telewizji i internetu.

2.2. Metody i strategie nauczania

Metody i strategie nauczania to sposoby osiągania celu poprzez uporządkowane czynności, to także sposoby postępowania zgodne z dobozem i kolejnością czynności składowych, świadomie stosowane lub przyjęte z możliwością powtórzenia ich we wszystkich przypadkach danego typu, to określony sposób pracy nauczyciela z uczniami umożliwiające opanowanie wiedzy i umiejętności wraz z możliwością zastosowania ich w praktyce, jak również rozwijanie zdolności i zainteresowań. Dokonując wyboru określonych metod i strategii w nauczaniu wychowania fizycznego, nauczyciel winien:

- dostosować możliwości własne, bazowe i możliwości psychofizyczne ucznia do danej sytuacji dydaktycznej;
- dostosować metody i strategie nauczania do wieku, zainteresowań i potrzeb ucznia;
- dostosować metody i strategie nauczania do zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych;
- kształtować kompetencje kluczowe;
- wykorzystywać ICT w realizacji celów kształcenia.

Metody nauczania w wychowaniu fizycznym to sposoby stawiania uczniów w sytuacjach zadaniowych, w których uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dokonują zmian w strukturze własnego ciała i jego funkcji, zdobywając wiedzę, umiejętności i nawyki w zakresie kultury fizycznej oraz kształtują pozytywną postawę wobec niej (Strzyżewski 1996).

W wychowaniu fizycznym na uwagę zasługują metody nauczania zaproponowane w programie nauczania *Rusz się zdrowo na sportowo*. Autorka przywołuje za Stanisławem Strzyżewskim (1996) oraz Januszem Bielskim (2005) następujące metody:

- **naśladowcza ścisła** – nauczyciel opisuje lub demonstruje ćwiczenie, które następnie jest odtwarzane przez ucznia; koryguje błędy, np. nauka kroków w aerobiku i tańcu, nauka kroków w nordic walkingu;
- **zadaniowa ścisła** – nauczyciel objaśnia ćwiczenie, podając jego cele, a następnie koryguje błędy, np. nauka ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej, nauka technik w sportach zespołowych;

- **programowego uczenia się i usprawniania** – nauczyciel przekazuje uczniowi program lub tablicę z instrukcją do nauczenia: uczeń realizuje ćwiczenia, a nauczyciel koryguje błędy, np. nauka układu tańca.

W programie nauczania wprowadzono następujące metody aktywizujące:

- **integracyjne** – kłębek nici, wrzuc strach do kapelusza, graffiti; kształtują one umiejętności współpracy, poczucia bezpieczeństwa, dzielenia się wiedzą, poglądami i doświadczeniami;
- **tworzenia i definiowania pojęć** – kula śniegowa, burza mózgów, mapa skojarzeń, projekt; kształtują umiejętność określania pojęć, umiejętności analizowania i klasyfikowania, umiejętność negocjowania i przyjmowania różnych punktów widzenia, umiejętność definiowania pojęć i zasad;
- **hierarchizacji** – promyczkowe uszeregowanie, diamentowe uszeregowanie, piramida priorytetów; kształtują umiejętności analizy, klasyfikowania i porządkowania;
- **twórczego rozwiązywania problemów** – burza mózgów, rybi szkielet, mapy mentalne, sześć myślących kapeluszy, drzewko decyzyjne, dywanik pomysłów; kształtują umiejętności: twórczego i krytycznego myślenia, dyskusowania, łączenia wiedzy z praktyką, wyrażania własnych poglądów;
- **rozwiązywania problemów, ewaluacyjne** – kosz i walizka, tak i nie, tarcza strzelecka, sygnały świetlne, słońce i chmury; kształtują umiejętność samooceny, znajdowania słabych i mocnych stron, umiejętność przyjmowania krytyki i pochwały.

W programie pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zastosowano **metody tradycyjne**: naśladowczą, programowego uczenia się i usprawniania, zadaniową ścisłą, pokaz: nauczyciel ćwiczy z uczniami, demonstrowa i koryguje ćwiczenia, oraz metody aktywizujące. Dodatkowo proponuje stosowanie następujących metod:

- **Dennisona** z kinezylogii edukacyjnej, wplataną w tok lekcji jako wspomagającą, stosowaną poprzez: ruchy naprzemiennie wykonywane w rytm muzyki i w ćwiczeniach, ruchy krążenia szyją, ruchy oburącz, leniwa ósemka, kołyski, pompowanie piętą, zginanie stopy, picie wody podczas zajęć, przyjmowanie pozycji Cooka, oddychanie przeponowe;
- **opowieści ruchowej (J.C. Thulin)**: nauczyciel opowiada np. o wycieczce do lasu, nad morze, wyprawie na wakacje i przez to działa na wyobraźnię ucznia, treść opowiadania inspirowa do odtwarzania ruchów według inwencji uczniów i przedstawiania sytuacji; poruszania się w przyrodzie; wykorzystano ją w programie do ćwiczeń relaksujących, gier i zabaw oraz ćwiczeń korygujących postawę ciała;
- **relaksacyjną** zmniejszającą napięcie mięśniowe i stres. Zastosowano ją w ostatnich częściach lekcji, polega ona na wykonaniu przez uczniów ćwiczeń oddechowo-rozluźniających mięśnie, przeciwdziałaa zmęczeniu, stanowi rodzaj regeneracji sił i pozwala poznać własne ciało;
- **muzykoterapii**: poprzez wykorzystanie różnego rodzaju muzyki do tworzenia różnorodnych form ćwiczeń w rytm muzyczny – od relaksujących przez gimnastykę jazzową, pilates, relaksację, integracyjne i zabawy ruchowe do muzyki, które wyzwala u uczniów chęć samorealizacji, regenerują siły, zachęcają do podejmowania aktywności ruchowej i zmniejszają u uczniów napięcia;
- **choreoterapię** jako metodę usprawniania przez taniec – w programie wprowadzono aerobik, gimnastykę jazzową, pilates, crossfit, zumbę, tańce nowoczesne, towarzyskie,

integracyjne, regionalne, pokazowe, które wyzwalają pozytywną energię, doskonaląc płynność ruchów ciała i redukując napięcie mięśniowe oraz podnoszą umiejętność prezentowania się uczniów;

- **terapię zabawową** – pozwala na obserwowanie spontanicznej aktywności uczniów, którzy inspirują zabawy, np. zabawy związane z przyrodą, m.in. zabawa tęcza;
- **Weroniki Sherbone** – polega na kontakcie z innymi uczniami w ćwiczeniach wyczuwania: brzucha, pleców i pośladków (dotykanie, masowanie i nazywanie tych części ciała), rąk i nóg (np. dotykanie, podnoszenie i opuszczanie nogi na podłogę, zginanie i przyciąganie nóg, maszerowanie, bieganie), stawów (dotykanie łokciami podłogi, dotykanie kolan do łokci, witanie stopy i dłoni), bycia razem (mosty w parach i czwórkach, aż do utworzenia tunelu), wspólne skakanie (np. ćwiczenia w parach, zabawa lustro: pokazywanie, naśladowanie, powtarzanie ruchów), bycia przeciwko (np. przepychanie i mocowanie się). Metodę stosuje się m.in. z uczniami z upośledzeniem umysłowym, autystycznym, z niedosłuchem i wadami wzroku;
- **treningu i uczenia się percepcyjno-motorycznego N.C. Kepharta** – polega na wykonywaniu systematycznie ćwiczeń ruchowych i równoważnych podejmowanych w różnych kierunkach przez zabawę;
- **„NaCoBeZU”, czyli „na co będę zwracać uwagę”** – na lekcji nauczyciel daje uczniowi wskazówki, czego musi się nauczyć i za co będzie oceniony, np. za wykonanie zadania, za osiągnięcie celu otrzymuje ocenę;
- **metodę kształcenia multimedialnego** – polega na wykonaniu zadań multimedialnych przez uczniów i nauczycieli, np.: zrobienie zdjęć, wykonanie prezentacji, fotografii, plakatu o tematyce zdrowotnej (np. w połączeniu z metodą projektu), jest to metoda wykorzystująca nowoczesne technologie dla uatrakcyjnienia zajęć;
- **losowego doboru do ćwiczeń, zadań, zabaw** – polega na losowaniu ucznia do wykonania zadania za pomocą patyczków do lodów umieszczonych w kubeczku lub z kostki, w pracy grupowej nauczyciel dobiera losowo uczniów, uczniowie nie dobierają się sami.

Strategia nauczania-uczenia się jest to wypróbowany i systematycznie stosowany układ czynności nauczycieli i uczniów, realizujących świadomie zalecenia programowe w celu spowodowania założonych zmian w osobowości uczniów. Strategie nauczania i uczenia się wspomagają wszechstronny rozwój ucznia, gdyż opierają się na podstawowych umiejętnościach i zainteresowaniach. Stosowanie strategii w nauczaniu-uczeniu się sprzyja realizacji treści programowych, dążących świadomie do założonych zmian w osobowości uczniów, przez co wspomagają wszechstronny rozwój uczniów oraz ułatwiają naukę przez zabawę. Mogą być także stosowane w pracy indywidualnej poza lekcjami, gdyż opierają się na podstawowych umiejętnościach i zainteresowaniach. Poniżej podano strategie stosowane w pracy z uczniami w różnych warunkach i sytuacjach edukacyjnych.

Wyróżnia się cztery strategie nauczania-uczenia się, są to (Okoń 1987):

- strategia asymilacyjna (asocjacyjna);
- strategia badawcza (samodzielnego dochodzenia do wiedzy, problemowa);
- strategia eksponująca wartości (waloryzująca);
- strategia praktyczna (operacyjna).

Strategię nauczycieli angażujących uczniów do czynnego i systematycznego uczestnictwa w wychowaniu fizycznym zaproponowano w założeniach programu nauczania *Medal dla każdego*, gdzie wyniki osiągnięć edukacyjnych, kształcenia i wychowania są określane na podstawie oceniania bieżącego realizacji cyklu zajęć, a te z kolei są przypisane do jednego z pięciu kół olimpijskich. Zdobyte w każdym półroczu na podstawie systematycznego udziału w zajęciach, wysokiego poziomu aktywności oraz rozwoju specyficznych dla cyklu umiejętności i wiedzy kolejnych kół olimpijskich, a w konsekwencji – tytułowego „Medalu dla KAŻDEGO” jest wskazaniem do wystawienia oceny klasyfikacyjnej. Zdobyte kolejnych kół jest efektem spełnienia wymagań określonych we wszystkich cyklach z tym kołem skojarzonych. Możliwość korzystania zarówno przez nauczyciela, jak i przez uczniów z komputerów, smartfonów i połączeń internetowych rozszerza sposób realizacji procesu dydaktycznego. Oprócz formy stacjonarnej w obiektach szkolnych coraz częściej stosuje się na lekcjach z wychowania fizycznego nauczanie hybrydowe, czyli w części stacjonarne i w części zdalne oraz w pełni zdalne.

Metodą edukacji, która jest jedną z najbardziej dynamicznie rozwijających się jest sposób nauczania zdalnego (ang. *distance learning, d-learning*). Istotą tej metody nauczania jest pośredni kontakt nauczyciela i ucznia, nie ma zachowania jedności miejsca i czasu podczas kształcenia. Jest to metoda nauczania-uczenia się w warunkach, gdy nauczyciel i uczniowie są od siebie oddaleni, nie znajdują się w tym samym miejscu, stosując do przekazywania informacji technologie telekomunikacyjne, przesyłając: głos, obraz, komputerowe dane oraz materiały dydaktyczne. Technologie te umożliwiają również bezpośredni kontakt w czasie rzeczywistym pomiędzy nauczycielem a uczniami za pomocą audio lub wideokonferencji, niezależnie od odległości, jaka ich dzieli. Powszechny dostęp do komputerów, sieci komputerowych i internetu otworzył przed edukacją nowe możliwości komunikacji pomiędzy uczniami i nauczycielem, a także pomiędzy uczestnikami zdalnych zajęć (Bednarek 2006). Zdalne nauczanie jest połączeniem pracy własnej uczniów i opieki dydaktycznej nauczyciela, dlatego też wymaga wysokiej samodyscypliny i umiejętności samokształcenia się. Zadaniem nauczyciela jest nie tylko egzekwowanie wiedzy, umiejętności, ale także pomoc w opanowaniu treści programowych. W zależności od miejsca i czasu ich przekazywania wyróżnia się w nauczaniu zdalnym nauczanie synchroniczne i nauczanie asynchroniczne (Ziółkowski 2015).

W nauczaniu zdalnym wyróżnia się cztery podstawowe metody, są to:

- **samokształcenie:** to sposób uczenia się, w którym uczący się decyduje o tempie, jak i treściach nauczania, dobierając tematykę interesujących i potrzebnych treści oraz opiera się na wykorzystaniu treści z internetu lub z nośników mediów, np. CD-ROM-ów, DVD;
- **kształcenie synchroniczne:** to nauczanie polegające na komunikowaniu się uczestników ze sobą w czasie rzeczywistym;
- **kształcenie asynchroniczne;**
- **kształcenie w trybie mieszanym.**

E-learning jest jedną z form nauczania zdalnego i obejmuje nauczanie na odległość, a także samodzielną naukę z wykorzystaniem materiałów elektronicznych, **B-learning** – blended learning (model mieszany, uczenie mieszane lub hybrydowe,

kształcenie komplementarne), **M-learning** (mobile learning) to metoda samodzielnego uczenia się przy użyciu tzw. technologii mobilnych, a **MAPPTIPE**, nazywany potocznie „edukacyjnym YouTube”, jest multimedialną aplikacją do tworzenia internetowych prezentacji edukacyjnych.

W nauczaniu zdalnym należy przestrzegać następujących warunków bezpieczeństwa i higieny pracy:

- w czasie prowadzenia przez szkołę nauczania zdalnego należy pamiętać o właściwej pozycji w pracy przy komputerze;
- dbać o przerwy w nauce oraz przewietrzanie pomieszczenia;
- ćwiczenia wychowania fizycznego należy wykonywać w stroju sportowym;
- przed wzmocnionym wysiłkiem fizycznym należy przeprowadzić rozgrzewkę;
- ćwiczenia w domu należy wykonywać na suchym, czystym i równym podłożu;
- do ćwiczeń można wykorzystać karimatę, dywan;
- w czasie wykonywania ćwiczeń należy przebywać w odpowiednich odległościach od ostrych krawędzi wyposażenia mieszkania;
- ćwicząc z wykorzystaniem krzesła, należy mieć na uwadze jego ograniczoną stabilność;
- nie zaleca się jedzenia bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym, w trakcie ćwiczeń należy uzupełniać płyny, pijąc wodę;
- należy ćwiczyć, gdy rodzice lub prawny opiekun są w domu.

2.3. Kompetencje kluczowe

Kompetencje kluczowe definiowane są jako połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji tak, by człowiek mógł swobodnie funkcjonować w otaczającej i ciągle zmieniającej się rzeczywistości XXI wieku. Kompetencje kluczowych potrzebują wszyscy do samorealizacji i rozwoju osobistego, bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia. Zostały one określone w Zaleceniach Rady Unii Europejskiej w sprawie kompetencji kluczowych w uczeniu się przez całe życie. Określono osiem kompetencji kluczowych:

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje w zakresie wielojęzyczności;
- kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje obywatelskie;
- kompetencje w zakresie przedsiębiorczości;
- kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Kompetencje kluczowe ujęte w podstawie programowej w wymaganiach ogólnych wychowania fizycznego obejmują: kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej oraz w treściach kształcenia – wymaganiach szczegółowych dla klas V i VI np.: uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku, zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO – Światowej Organizacji Zdrowia – lub UE – Unii Europejskiej), rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; dla klas VII i VIII np.: uczeń

opracowuje rozkład dnia, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej, diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).

Kompetencje kluczowe są także wyartykułowane w treściach kształcenia – wymagania szczegółowe kompetencji społecznych uczniów i są one następujące:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej.

Kompetencje kluczowe są kształtowane na lekcjach wychowania fizycznego w trakcie nauczania umiejętności przedmiotowych i ponadprzedmiotowych, które są nabywane w połączeniu z kompetencjami matematycznymi, przyrodniczymi czy technologicznymi. W trakcie lekcji wychowania fizycznego warto uwzględnić przedmiot taki jak informatyka, na której uczeń kształtuje umiejętność sprawnego posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi, umiejętność wykorzystania nowoczesnych technologii oraz obsługi aparatury pomiarowej dostępnej w aplikacjach telefonów komórkowych, w internecie, smartwatchach czy sport testerach. Na lekcjach wychowania fizycznego kształtowane są także kompetencje osobiste, społeczne oraz te w zakresie umiejętności uczenia się. Jest to szeroko rozumiany proces autoedukacji do uczestnictwa w kulturze fizycznej, samosterowania własnym rozwojem sprawności fizycznej, umiejętności rekreacyjnych, zachowań wolnoczasowych i zdrowotnych. Kolejne kompetencje, możliwe do kształtowania w ramach lekcji wychowania fizycznego, to kompetencje obywatelskie, gdzie uczeń bierze współodpowiedzialność za bezpieczeństwo współwiczącego podczas aktywności ruchowej, stosując zasady fair play, wyraża szacunek dla rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych, wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazując empatię i asertywność.

Rozwijanie kompetencji kluczowych na lekcjach wychowania fizycznego polega więc na stwarzaniu uczniom jak największej liczby możliwości działań i sytuacji, wyposażeniu ich w rozmaite umiejętności, które będą mogli w przyszłości wykorzystać. Kształtowanie ich w dużej mierze zależy od pomysłowości nauczyciela oraz potrzeb i postaw uczniów.

Rozwijanie kompetencji kluczowych w szkole jest możliwe, gdy nauczyciel stworzy uczniom odpowiednie sytuacje dydaktyczne, najlepiej takie, w których mają oni dużo możliwości samodzielnego podejmowania decyzji w zakresie przebiegu lekcji,

ćwiczeń. Mogą współdecydować o tym, czym się będą zajmować, stawiają cele, planują i organizują swoją pracę, współpracują z innymi, poddają refleksji własne działania, korygują je, wyciągają wnioski. Wymaga to zmiany tradycyjnych ról – ucznia i nauczyciela. Uczeń staje się osobą aktywną, decyzyjną, stawia sobie cele, planuje i organizuje swoją pracę oraz bierze odpowiedzialność za własne uczenie się. Nauczyciel zaś nie tylko przekazuje wiedzę i umiejętności, ale przejmuje rolę wspierającą – doradcy, trenera, przewodnika, organizatora uczenia się. Powinien przede wszystkim monitorować działania uczniów, udzielać im konsultacji, wspierać i podtrzymywać ich motywację. Aby edukacja w zakresie kształtowania kompetencji była skuteczna, należy:

- ograniczyć stosowanie metod podających;
- stosować metody i techniki aktywizujące, sprzyjające samodzielności myślenia i działania, a także kształtowaniu pozytywnej motywacji do uczenia się;
- organizować tak pracę, aby uczniowie mieli okazję zaspokajać swoje potrzeby;
- uatrakcyjnić zajęcia poprzez wprowadzenie efektu zaskoczenia, zaciekawienia, nowości, zabawy, bo to wzmacnia zaangażowanie uczniów;
- wykorzystywać na zajęciach odpowiednio dobrane środki dydaktyczne;
- tworzyć małe grupy, które sprzyjają większej aktywności wszystkich jej uczestników;
- tworzyć sytuacje, w których uczniowie stają się eksperymentatorami i odkrywcami;
- zadbać o odpowiednie zagospodarowanie przestrzeni w sali i zgromadzenie bogatego warsztatu dla ucznia (Jeziorska 2021).

W rozwoju kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich są skuteczne przede wszystkim rozmaite metody aktywizujące, opisane w podrozdziale 2.2.

Do kształtowania kompetencji kluczowych warto zaangażować rodziców w celu wzmocnienia współpracy ze szkołą, ukierunkowanych na rozwijanie kompetencji kluczowych ich dzieci. Sprzyjają temu:

- organizowanie zajęć dla rodziców z nauczycielami i ekspertami w przedmiocie kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich;
- organizowanie wspólnych spotkań służących wymianie doświadczeń;
- prowadzenie lekcji otwartych dla rodziców;
- zsynchronizowanie oddziaływań szkoły, domu i instytucji wspierających – aktywna i konstruktywna współpraca na rzecz ucznia;
- działania ukierunkowane na integrację rodziców ze sobą oraz ze środowiskiem szkolnym (Jurkowski 2021).

2.4. Interdyscyplinarność

Interdyscyplinarność to połączenie dwóch albo większej liczby dyscyplin. Może polegać na „prostej wymianie idei” lub na „wzajemnej integracji pojęć, metodologii, procedur, epistemologii, terminologii oraz danych prowadzących do organizacji badań oraz dydaktyki w szerokim obszarze” (Miska-Mazgajscy 2013). W edukacji szkolnej poprzez interdyscyplinarność dąży się do lepszego zrozumienia przez dzieci i młodzież otaczającego ich świata. Nauczyciele, znając zależności pomiędzy poszczególnymi przedmiotami, dążą do uczestnictwa uczniów we wspólnych projektach, którymi mogliby w sposób interdyscyplinarny lepiej przygotować do życia, pokazując spójną wizję świata, odchodząc od encyklopedyzmu w nauczaniu.

Interdyscyplinarne nauczanie-uczenie się to:

- nowe podejście do sposobu tworzenia treści z różnych przedmiotów;
- wielokierunkowy charakter nauczania-uczenia się;
- innowacyjne metody stosowane w nauczaniu-uczeniu się;
- wykorzystanie opracowanych treści, zagadnień w praktyce;
- prezentacja całościowego obrazu świata.

Zalety nauczania interdyscyplinarnego to:

- współpraca w zespole przy realizacji projektu przez każdego ucznia;
- możliwość wykorzystania w praktyce wypracowanych materiałów;
- motywuje uczniów do uczenia się;
- poprawia jakość nauczania.

Przykłady interdyscyplinarności nauczania wychowania fizycznego przywołuje autorka programu *Rusz się zdrowo na sportowo*. Stosowana w tym celu metoda projektu edukacyjnego zakłada nauczanie przez działanie, a jej celem jest rozwój myślenia, samodzielności w rozwiązywaniu problemów edukacyjnych i kształtowanie aktywnej postawy wobec otaczającej rzeczywistości.

Przykład:

Tytuł projektu: Rola aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i rozwoju fizycznego młodego człowieka.

Lider projektu: nauczyciel wychowania fizycznego.

Cel projektu:

- dbanie o higienę osobistą;
- kształtowanie sprawności fizycznej;
- „ruch to zdrowie” – ćwiczenia na świeżym powietrzu: biegi, spacer, jazda na rowerze;
- aerobik, ćwiczenia korektywne przy muzyce, udział w sekcji sportowej, uczniowskim klubie sportowym, zajęciach fakultatywnych, nadobowiązkowych – wyrabianie nawyków żywieniowych, higienicznych i dbania o aktywność fizyczną.

Cele projektu związane z powiązanymi przedmiotami:

1) język polski:

- nabywanie wiedzy o roli aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i rozwoju fizycznego (ulotki, broszury, literatura przedmiotu, internet);
- wyszukiwanie informacji w lekturach szkolnych oraz w literaturze pięknej (poezja i proza);
- nabywanie wiedzy o roli odżywiania, tworzeniu jadłospisów zdrowego odżywiania się;
- reklama w badanym temacie i jej oddziaływanie na życie młodego człowieka;

2) plastyka:

- aktywność fizyczna, zdrowie i rozwój człowieka w malarstwie;
- przygotowanie plakatów nt. aktywności fizycznej, zdrowia i rozwoju człowieka;

3) technika:

- sporządzenie sałatki warzywnej, owocowej;

4) matematyka:

- obliczanie kalorii, spalanie tłuszczów poprzez różne formy aktywności fizycznej itp.;
- obliczanie wartości odżywczych poszczególnych posiłków w odniesieniu do pory dnia i aktywności;
- zaplanowanie trasy wycieczki, udziału w widowisku sportowym, zielonej szkoły, obozu – obliczanie kosztów;
- obliczanie wskaźników budowy ciała, wskaźnika BMI (ang. *body mass index*), sprawności fizycznej;

5) informatyka:

- przygotowanie prezentacji multimedialnej nt. zdrowego trybu życia, roli poszczególnych form aktywności fizycznej na sprawność, rozwój i zdrowie;
- prowadzenie zapisów dzienniczka aktywności i odżywiania z odniesieniem do norm w danej grupie wiekowej;
- przygotowanie typów somatycznych i sprawności fizycznej w poszczególnych okresach rozwoju osobniczego.

Tematyka uzupełniająca i wspomagająca projekt edukacyjny:

- rola mediów w kształtowaniu świadomości ekologicznej społeczeństwa;
- aktywność fizyczna, a warunki ekologiczne dużych miast;
- postęp techniczny a zdrowotność społeczeństwa i aktywność fizyczna;
- analiza informacji reklamowych pod kątem ich prawidłowości naukowej, przyjętych norm społecznych;
- problemy produktów spożywczych genetycznie zmodyfikowanych (GMO) i fast foodów w odżywianiu się współczesnego społeczeństwa;
- niebezpieczeństwa współczesnego świata w kształtowaniu zdrowia i rozwoju fizycznego: alkoholizm, nikotynizm, narkotyki, lekomania;
- film, wiadomości z mediów, prelekcje w kształtowaniu postaw prozdrowotnych.

2.5. Zasady projektowania uniwersalnego i specjalne potrzeby edukacyjne

Projektowanie uniwersalne w edukacji to przygotowanie i zastosowanie scenariuszy zajęć, pomocy dydaktycznych tak, aby jak największa grupa uczniów, także ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogła z nich korzystać bez konieczności przygotowywania specjalistycznych dostosowań i modyfikacji. Projektowanie uniwersalne w edukacji opiera się na współczesnej neuropsychologii, wiedzy o mechanizmach uczenia się oraz wykorzystaniu technologii informacyjnej i komunikacyjnej. W projektowaniu uniwersalnym w edukacji stosuje się następujące zasady:

- równość w dostępie;
- elastyczność;
- intuicyjność;
- dostępność informacji;

- tolerancja błędów;
- niski poziom wysiłku fizycznego;
- odpowiednie miejsce i przestrzeń.

Stosowanie projektowania uniwersalnego ma na celu zapewnienie dostępu wszystkich uczniów do wspólnej edukacji. Jeśli jednak nie zaspakają ich potrzeb i oczekiwań, należy wdrożyć specjalistyczne dostosowania i modyfikacje. Są to zmiany w programach nauczania, wyposażeniu szkoły, postępowaniu nauczyciela w zakresie umożliwiającym uczniom specjalnych potrzeb edukacyjnych kształcenie się w optymalnych warunkach, w celu wyrównywania szans edukacyjnych, pełnego i integralnego rozwoju, zmniejszenia trudności w funkcjonowaniu społecznym.

W dostosowaniu dąży się, by nie obniżać wymagań wobec ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych w odniesieniu do innych, poprzez zmianę form przekazu nauczanych treści, natomiast stosując modyfikację edukacji, dokonuje się zmian w zakresie treści nauczania, liczby wykonywanych zadań, rezygnację z trudniejszych do wykonania czynności ruchowych. Zakres i sposoby dostosowań i modyfikacji winny być ustalone kolegią dla konkretnego ucznia przez rodziców, wychowawcę, specjalistę w zakresie konkretnych dysfunkcji, przedstawiciela bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP) i dyrektora szkoły (Domagała-Zyśk 2019).

Wczesne wykrycie i trafna diagnoza specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów stanowi podstawę troski o zapewnianie im warunków sprzyjających urzeczywistnieniu potencjału rozwojowego, osiągnięciu wykształcenia odpowiadającego temu potencjałowi i przygotowaniu się do samodzielnego, wartościowego i satysfakcjonującego życia w społeczeństwie w okresie dorosłości.

Warunki organizowania kształcenia i wychowania uczniów z niepełnosprawnościami, niedostosowanymi społecznie i zagrożonymi niedostosowaniem społecznym są w Obwieszczeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 lipca 2020 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży (Dz. U. 2020 poz. 1591). Zapisano w nim, że kształcenie, wychowanie i opiekę dla uczniów niepełnosprawnych organizują między innymi szkoły ogólnodostępne i szkoły ogólnodostępne z oddziałami integracyjnymi, w integracji z uczniami pełnosprawnymi w najbliższych miejscach zamieszkania ucznia niepełnosprawnego. Wielu nauczycieli w swojej praktyce szkolnej ma przypadki uczniów, którzy z różnych względów doświadczają trudności w uczeniu się i prawidłowym funkcjonowaniu. Trudności te mogą przybierać postać zarówno dysfunkcji motorycznych, sensorycznych, poznawczych, w zakresie komunikacji, jak i objawów utrudniających lub uniemożliwiających funkcjonowanie emocjonalno-społeczne lub psychiczne, wpływających na jakość życia i pełnienie ról społecznych teraz i/lub w przyszłości. Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) i rozwojowymi to osoby, u których stwierdza się zagrożenie niepełnosprawnością, a wszelkie dysfunkcje, dysharmonie lub niesprawności mogą mieć negatywny wpływ na ich dalszy rozwój. Są to upośledzenia sprawności manualnej, sprawności fizycznej lub funkcji lokomocyjnych, które zaburzają ogólną aktywność, a przez to ograniczają wykonywanie wielu ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego. Planując zajęcia wychowania fizycznego, nauczyciel powinien wziąć pod uwagę specyfikę funkcjonowania ucznia, a także możliwość występowania

u niego spowolnienia procesów poznawczych i percepcyjno-motorycznych, mniejszej aktywności fizycznej i osłabionych procesów motywacyjnych. Pracując z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), należy zatroszczyć się o odpowiednią organizację czasu zajęć lekcyjnych z uwzględnieniem przerw na odpoczynek. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien umieć rozpoznawać symptomy pogorszenia się stanu zdrowia i wiedzieć, kiedy trzeba udzielić podopiecznemu odpowiedniej pomocy.

Ułatwienie uczniom z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi funkcjonowania w grupie rówieśniczej oraz sprawne włączenie ich w proces kształcenia są oparte na **idei inkluzji, czyli edukacji włączającej**. W systemie szkolnictwa powszechnego zakłada się m.in. dbałość o integrację z pozostałymi uczniami klasy, troskę o uczestnictwo niepełnosprawnego w wycieczkach szkolnych, korygowanie nieprawidłowości rozwojowych oraz kompensowanie deficytów fizycznych i psychicznych. Nauczyciel wychowania fizycznego przy wsparciu psychologa szkolnego i poradni psychologiczno-pedagogicznej powinien stwarzać bezpieczną i akceptującą atmosferę w trakcie lekcji, proponować techniki relaksacyjne, obniżające napięcia, rezygnując jednocześnie ze stosowania form przymusu i środków dyscyplinujących.

Ważnym elementem w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) jest kształtowanie pozytywnych relacji nauczyciel – uczeń, budowanie autorytetu i wizerunku pedagoga, któremu można zaufać w kwestii bezpieczeństwa, profesjonalizmu i bezstronności. Autorytet jest ważnym czynnikiem stabilizującym więzi społeczne. Nauczyciel wychowania fizycznego może budować autorytet zarówno w oparciu o osobiste i sportowe osiągnięcia, jak i kompetencje zawodowe. Wypracowany autorytet w oczach podopiecznych i ich rodziców to fundament udanej współpracy. Nauczyciel wychowania fizycznego uznawany przez uczniów za osobę kompetentną, uczy na własnym przykładzie, jak żyć zgodnie z normami higieny, jak prawidłowo się odżywiać, w jaki sposób kształtować sylwetkę, doskonalić zdrowie oraz rozsądnie dzielić czas między naukę i wypoczynek. Nauczyciel wychowania fizycznego z dużym autorytetem w większym stopniu jest w stanie wspierać ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w jego rozwoju, sprawności, adaptacji w społeczności szkolnej.

ROZDZIAŁ III

Organizacja procesu dydaktycznego

Ważnym aspektem organizacji procesu dydaktycznego jest tworzenie prawidłowych warunków edukacyjnych. Nauczyciel powinien dostosować metody i formy pracy z uczniem do jego możliwości, uwarunkowanych dysfunkcjami czy sytuacją społeczną. Wiąże się to ze sposobem komunikowania się, koniecznością wydłużenia czasu wykonania zadania, zmianą form i intensywności aktywności, dzieleniem materiału nauczania na mniejsze partie, zmniejszeniem liczby zadań do wykonania, zwiększeniem liczby ćwiczeń i powtórzeń materiału, stosowaniem metody poglądowości – umożliwieniem poznawania wielozmysłowego, dostosowaniem liczby bodźców związanych z nauczaniem, zastosowaniem dodatkowych środków dydaktycznych i środków technicznych, powtarzaniem reguł obowiązujących w klasie oraz jasnym wyznaczaniem granic.

3.1. Zasady pracy na lekcji wychowania fizycznego

Praca nauczyciela wychowania fizycznego ma na celu realizację podstawy programowej za pomocą programów nauczania opartych na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Takie podejście do wychowania fizycznego otwiera możliwość działań pedagogicznych, a zatem i oceny ich efektywności w przypadku każdego ucznia, i stwarza fundament kształtowania nawyków całonocnej aktywności fizycznej

Podstawa programowa z wychowania fizycznego będzie dobrze zrealizowana, jeśli nauczyciel właściwie opracuje program nauczania i na jego podstawie odpowiednio przygotuje się do kolejnych lekcji, jednocześnie ustali miejsce zajęć i zabezpieczy niezbędny sprzęt dydaktyczny.

Wychowanie fizyczne jest realizowane zgodnie z nauką o prakseologii, gdyż ciąg podejmowanych działań wychowawczych ma postać zorganizowaną i da się w nich wyróżnić elementy logicznie ze sobą powiązane. Dla ucznia powinno być jasne, dlaczego tak należy działać, i w jakim dokładnie czasie trzeba i można przedsięwziąć kolejną czynność w celu zaplanowanych przemian, dlatego też wprowadzono łańcuch prakseologiczny i jego składniki, czyli ogniwa cyklu organizacyjnego, podejmowanego przez nauczyciela wychowania fizycznego. Ogniwa cyklu organizacyjnego powinny być realizowane w chronologicznej kolejności, jednak w wyniku nieprzewidzianych okoliczności mogą podlegać modyfikacji, są to: uświadomienie celu, diagnoza, prognoza, planowanie, realizacja, ocena i wnioskowanie pedagogiczne.

Działania nauczyciela wychowania fizycznego eksponują szczególnie te ogniwa, które składają się na fazę przygotowawczą (uświadomienie celu – diagnoza – prognoza – planowanie):

- **uświadomienie celu** – cel powinien być ściśle sprecyzowany, jasno postawiony, dostosowany do możliwości i pożyteczny. Cele operacyjne (robocze) trzeba odpowiednio podporządkować celom etapowym, założyć ich realizację w logicznej kolejności. Nauczyciel musi mieć świadomość tego, co chce osiągnąć. Stąd elementarnym wymogiem jest to, aby ustalony cel był bezwzględnie osiągalny, a więc możliwy do wykonania w przewidywanym czasie, w dostępnych warunkach i za

pomocą środków, jakimi dysponuje nauczyciel wychowania fizycznego. Cele mogą być określone ilościowo lub jakościowo opisujące cechy wyników. Nauczyciel wychowania fizycznego winien ustalić właściwą hierarchię celów w danym cyklu tematycznym, a więc ich wzajemne podporządkowanie;

- **diagnoza i prognoza** – to zbieranie informacji przydatnych w planowaniu i realizacji. Konieczne jest tu określenie możliwości i potrzeb ucznia. Diagnoza i prognoza są podporządkowane określone, a wcześniej zaprojektowanemu i uświadomionemu celowi, do którego realizacji należy dokonać szczegółowego przeglądu wszelkich uwarunkowań i dostępnych środków, po to, aby cel mógł zostać możliwie sprawnie osiągnięty. Diagnoza może być osobnicza, grupowa i środowiskowa. Przedmiotem diagnozy osobniczej mogą być m.in. zamykowania, zainteresowania i wiedza, stan zdrowia, uzdolnienia i umiejętności ruchowe, poziom rozwoju somatycznego i zdolności motorycznych itp. Diagnoza grupowa najczęściej dotyczy stosunków interpersonalnych, natomiast środowiskowa – postaw dyrekcji szkoły, grona nauczycielskiego, organizacji młodzieżowych, klubów sportowych wobec kultury fizycznej. Prognoza pedagogiczna dotyczy przede wszystkim przewidywania, jaką wiedzę i umiejętności uczniowie są w stanie osiągnąć w określonym czasie. W prognozie krótkoterminowej przewiduje się np. poziom zrealizowania jakiegoś celu operacyjnego, w prognozie średnioterminowej np. zmiany na koniec roku szkolnego w obrębie jakiejś dyspozycji kierunkowej lub dyspozycji instrumentalnej, natomiast w prognozie długoterminowej np. osiągnięcia jakiejś zmiennej w przyjętym działaniu etapowym.
- **planowanie** to dobór i kolejność przewidywanych działań. W planowaniu należy uwzględnić:
 - celowość;
 - wykonalność;
 - wewnętrzną zgodność;
 - maksymalną operatywność;
 - plastyczność, możliwość modyfikacji;
 - dostateczną szczegółowość;
 - terminowość;
 - alternatywność (łatwość likwidowania sprzeczności);
 - kompletność;
 - optymalny termin;
 - komunikatywność.

Autorzy programu nauczania *Medal dla KAŻEGO* proponują, aby realizacja zagadnień zawartych w podstawie programowej odbywała się w modułach podstawowych i dodatkowych. W ramach modułów podstawowych wychowania fizycznego wyodrębniono cztery bloki tematyczne: *rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (R)*, *aktywność fizyczna (A)*, *bezpieczeństwo w aktywności fizycznej (B)*, *edukacja zdrowotna (E)*. Dodatkowe moduły realizowane w oddziałach, w których występują trzy poziomy wymagania edukacyjnych to: A – pływanie, B – turystyka rowerowa, C – rolki, łyżwy i deskorolka, E – narciarstwo biegowe i nordic walking, E – wspinaczka, G – wg decyzji nauczyciela.

Efekty kształcenia dotyczą: umiejętności (U), wiedzy (W), kompetencji społecznych (K) i kompetencji kluczowych (K.K.), opisanych w Zaleceniach Rady Unii Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r. Zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego: „wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów”, a wymagania szczegółowe oraz określone w podstawie programowej warunki i sposoby realizacji nakładają na nauczyciela wychowania fizycznego obowiązki szczególne w tym zakresie. W konsekwencji efektem edukacji zdrowotnej powinno być rozwijanie przez uczniów umiejętności życiowych (*life skills*), ułatwiających satysfakcjonujące życie w zdrowiu.

W wskazanym programie nauczania założono, że każdy uczeń, który zdobędzie w trakcie półroczną pięć kół olimpijskich, otrzymuje celującą ocenę klasyfikacyjną, której sportowym symbolem może być medal. Wyliczając ocenę klasyfikacyjną, należy zwiększyć znaczenie bieżących ocen uczestnictwa w zajęciach, nadając im – zgodnie z cytowanym już fragmentem rozporządzenia – zawsze wyższą rangę w stosunku do ocen osiągnięć edukacyjnych. Jego autorzy rekomendują dokonywanie oceny wysiłku włożonego przez ucznia w trakcie lekcji wychowania fizycznego po każdych przeprowadzonych 10 jednostkach lekcyjnych. Taki rytm jest czytelny dla każdego ucznia i pozwala łatwo zrozumieć, także rodzicowi ucznia, między innymi sposób oceniania z wychowania fizycznego.

Inną propozycję zaprezentowano w programie *Rusz się zdrowo na sportowo*. W tym przypadku nauczyciel powinien mieć do dyspozycji sprzęt sportowy, rekreacyjny i rehabilitacyjny, między innymi: piłki, materace, kijki do nordic walkingu, rakiety do badmintonu, stoły i rakiety do tenisa stołowego, ringo, kule do gry w boccia, kije i stroje bramkarzy do unihokeja, piłki fitball, taśmy thera band, piłki over ball, bramki do tchoukball, frisbee oraz sprzęt do prezentacji: tablica szkoleniowa, komputer i rzutnik multimedialny z dostępem do internetu, flipchart itp. Sprzęt rekreacyjny i sportowy jest przystosowany lub specjalnie wyposażony do bezpiecznego poruszania się uczniów niepełnosprawnych. Do programu dla uczniów z niepełnosprawnością wprowadzono gry, takie jak boccia, różnego rodzaju sprzęt do ćwiczeń: piłki fitball, over ball, taśmy thera band, laski, piłki oraz zajęcia usprawniające przy muzyce z możliwością występów tanecznych. Zaplanowano w nim dwa warianty realizacji zajęć. W programie nauczania przewidziano realizację trzech lekcji wychowania fizycznego tygodniowo w systemie klasowo-lekcyjnym oraz jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów.

Zaproponowano następujące grupy zajęć do wyboru przez uczniów:

- gimnastyka i taniec;
- gry zespołowe i rekreacyjne;
- gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna;
- lekkoatletyka;
- turystyka piesza i rowerowa.

Autorka programu zakłada, że występuje duże zainteresowanie wszystkich uczniów udziałem w lekcjach wychowania fizycznego. Zmniejszono zakres tradycyjnej rywalizacji sportowej i zamieniono ją na współdziałanie i wspólne ćwiczenie. Wprowadzono nowoczesne formy aktywności fizycznej: crossfit, crossminton, trening funkcjonalny, zumba, cheerleading, zastosowanie nowoczesnych technologii na lekcji. Zgodnie z założeniami edukacji włączającej uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

powinni uczestniczyć chociażby częściowo w programie wychowania fizycznego, zgodnie z możliwościami zdrowotnymi ucznia.

W realizacji treści programowych uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się mogą brać aktywny udział w zajęciach ruchowych przy muzyce (taniec, gimnastyka, połączenie różnych form aktywności ruchowej). Program umożliwia włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w część zajęć aktywności zdrowotno-rekreacyjnej i integrację grupową. Ważnym elementem jest indywidualne podejście do rozwoju fizycznego ucznia oraz przygotowanie do nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego.

3.2. Cele i założenia pracy z klasą zróżnicowaną pod względem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych

Zróżnicowane potrzeby edukacyjne dotyczą uczniów, którzy na skutek utrudnień i zaburzeń rozwoju spowodowanych przez rozmaite czynniki biologiczne i społeczne mają trudności w szeroko rozumianym uczeniu się, czyli w integralnym rozwoju biologicznym, psychicznym, społecznym i moralno-duchowym. Specjalne potrzeby edukacyjne, a niekiedy także rozwojowe, występują również u uczniów z nietypowymi zasobami zdolności i szczególnych uzdolnień, czyli wybitnie zdolnych i utalentowanych kierunkowo. Im również, w sytuacji braku zaspokojenia potrzeb, zagraża ograniczenie aktywności i utrata potencjału rozwojowego. Osobną grupę stanowią uczniowie, którzy wychowywali się lub wychowują w środowiskach o innej kulturze i posługujący innym językiem niż język polski. Ta grupa uczniów może doświadczać trudności w komunikowaniu się oraz w adaptacji społecznej i przeżywać trudne problemy psychiczne, związane z odmiennością własnej wiedzy o świecie oraz z zakłóceniem poczucia przynależności i poczuciem obcości, a także utrudnieniami w kształtowaniu tożsamości. Do najczęściej występujących objawów świadczących o specjalnych potrzebach edukacyjnych są: nieharmonijny rozwój, słaba koncentracja uwagi, nadpobudliwość lub bierność, męczliwość, zachowania problemowe, a także powodujące nieadekwatną samoocenę, problemy z porozumiewaniem się, wpływ przyjmowanych leków na samopoczucie czy zachowanie. W każdym z wyżej wymienionych przypadków jest konieczne dostosowanie metod i form pracy pedagogicznej do możliwości psychofizycznych, tempa pracy i ograniczeń rozwojowych uczniów. Nauczyciel powinien zdawać sobie sprawę z wielu różnorodnych trudności, problemów, jakie może mieć uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, gdyż osoby pozbawione wsparcia są zagrożone marginalizacją, a nawet upośledzeniem społecznym i wykluczeniem.

3.3. Opis podejścia zgodnego z założeniami edukacji włączającej w pracy z klasą zróżnicowaną pod względem potrzeb edukacyjnych

W myśl zasady uniwersalnego projektowania (Rozdział 2 pkt 2.5 poradnika) należy tak zaplanować lekcje wychowania fizycznego, by jak największa liczba uczniów mogła w nich uczestniczyć bez konieczności szczegółowych dostosowań i modyfikacji. Odnosi się ona do wszystkich uczniów zarówno bez orzeczeń, jak też z orzeczeniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dlatego nauczyciel wychowania fizycznego powinien mieć na uwadze:

- zapewnienie różnorodnych sposobów przekazywania wiedzy i umiejętności (pokaz bezpośredni, objaśnienie, informacje dźwiękowe, wizualizacja);

- stwarzanie uczniom różnorodnych form ekspresji i prezentowania wiedzy i umiejętności (wypowiedź ustna, pisemna, prezentacja multimedialna, referat itp.);
- stwarzanie różnorodnych form angażowania się i motywowania uczniów poprzez ćwiczenia i zadania wykonywane indywidualnie, w dwójkach, grupowo w oparciu o zainteresowania, stosowanie informacji zwrotnej, zachęcanie do samooceny i oceny współwziewających itp.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne należy włączyć uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku: *edukacja zdrowotna*. W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy. Powinny one mieć miejsce w ramach odrębnych zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

Najczęstszą przyczynę niekorzystnej sytuacji ucznia stanowią bariery w zmysłowym dostępie do środowiska społeczno-przyrodniczego oraz ograniczenia i zakłócenia w podejmowaniu czynności poznawczych i w komunikowaniu się z innymi osobami albo zaburzenia procesów neuropsychicznych, stanowiących biologiczną bazę tych czynności. Trafna, szczegółowa i wszechstronna diagnoza barier blokujących rozwój umożliwia podjęcie działań wspierających i edukacyjno-terapeutycznych, które przy udziale charakterystycznej dla dzieci i młodzieży zdolności adaptacji do środowiska i plastyczności układu nerwowego dają szansę na zniwelowanie tych barier, przezwyciężanie trudności i harmonijny rozwój. Dobre rozpoznanie i rozumienie specjalnych potrzeb edukacyjnych ucznia przez nauczycieli i rodziców jest warunkiem decydującym o poprawności oddziaływań wychowawczych oraz tworzenia środowiska sprzyjającego jego prawidłowej socjalizacji i wydajności uczenia się.

Staranne i powszechne zaspokajanie specjalnych potrzeb edukacyjnych wymaga wypracowania całokształtu skoordynowanej, wielospecjalistycznej opieki nad uczniami oraz nad rodzinami, w których się wychowują, a także upowszechnienia jednolitych standardów postępowania diagnostycznego, terapeutycznego, usprawniająco-kompensacyjnego, korekcyjnego, rehabilitacyjnego i edukacyjnego. Podstawę kompleksowego ujęcia problemu musi stanowić sprawnie działający system diagnozowania, ukierunkowany na jak najrzetelniejsze rozpoznanie potrzeb poszczególnych osób oraz precyzyjne i jasne określenie koniecznych działań wspierających, terapeutycznych i edukacyjnych (Krakowiak 2017).

Nauczyciel powinien dbać o odpowiednią organizację środowiska klasowego, by zwiększyć komfort pracy, wyeliminować lub zminimalizować nadmiar bodźców, które mogą rozpraszać uczniów lub wywołać dyskomfort, odpowiednio wyposażyć i zorganizować przestrzeń, zapewnić odpowiednie miejsca w klasie. Dla niektórych warto sporządzić plan szkoły i grafik zajęć z oznaczeniem pomieszczeń, w których się odbywają. Nauczyciele prowadzący zajęcia edukacyjne i specjaliści, podejmując pracę z dzieckiem niepełnosprawnym, zobowiązani są do opracowania indywidualnego programu edukacyjnego (edukacyjno-terapeutycznego – IPET), uwzględniającego zoperacjonalizowanie zawartych w podstawie wymagań. Podstawę do opracowania indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego stanowi wielospecjalistyczna

ocena funkcjonowania każdego ucznia, służąca jednocześnie ocenie postępu edukacyjnego przez systematyczne ponawianie badań i porównywanie ich rezultatów. Pożądany jest udział rodziców (prawnych opiekunów) w konsultacjach dotyczących postępów i trudności ich dziecka, wspieranie przez szkołę ich wysiłków w pracy z uczniem (zgodnie z warunkami społeczno-ekonomicznymi rodziny, wyznawanymi przez nią wartościami i kultywowaną tradycją). Konieczna jest współpraca (wymiana informacji, wzajemny instruktaż, wskazówki do pracy w domu itp.) nauczycieli i specjalistów placówki edukacyjnej z rodzicami. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogą osiągnąć wymagania podstawy programowej kształcenia ogólnego, jednak potrzebują odpowiedniego dostosowania warunków kształcenia do ich możliwości psychofizycznych i tempa uczenia się. Oznacza to, że często potrzeba im specjalnych metod i form pracy oraz znacznie więcej czasu, niż sprawnym rówieśnikom.

Trudności uczniów w uczeniu się i prawidłowym funkcjonowaniu mogą przybierać postać zarówno dysfunkcji motorycznych, sensorycznych, poznawczych, w zakresie komunikacji, jak i objawów utrudniających lub uniemożliwiających funkcjonowanie emocjonalno-społeczne lub psychiczne, wpływających na jakość życia i pełnienie ról społecznych teraz i/lub w przyszłości. Zespół Ekspertów ds. Specjalnych Potrzeb Edukacyjnych, powołany przez Ministra Edukacji Narodowej, określił, iż dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) i rozwojowymi to osoby, u których stwierdza się zagrożenie niepełnosprawnością, a wszelkie dysfunkcje, dysharmonie lub niesprawności mogą mieć negatywny wpływ na ich dalszy rozwój. Są to upośledzenia sprawności manualnej, sprawności fizycznej lub funkcji lokomocyjnych, które zaburzają ogólną aktywność, a przez to ograniczają wykonywanie wielu ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego. Planując zajęcia wychowania fizycznego, pedagog powinien wziąć pod uwagę specyfikę funkcjonowania ucznia, a także możliwość występowania u niego spowolnienia procesów poznawczych i percepcyjno-motorycznych, mniejszej aktywności fizycznej i osłabionych procesów motywacyjnych. Pracując z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), należy zatroszczyć się o odpowiednią organizację czasu zajęć lekcyjnych z uwzględnieniem przerw na odpoczynek. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien umieć rozpoznawać symptomy pogorszenia się stanu zdrowia i wiedzieć, kiedy trzeba udzielić podopiecznemu odpowiedniej pomocy.

3.4. Opis odpowiednich warunków i sposobów realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego (przygotowanie lekcji, organizacja przestrzeni i przygotowanie pomocy dydaktycznych, komunikowanie się z uczniem i z grupą uczniów)

Organizacja procesu dydaktycznego w wychowaniu fizycznym ma na celu nauczanie oparte na podstawie programowej, ujęte w treściach programowych planowania rocznego. Nauczyciel wychowania fizycznego stosując metody i strategie pracy w odniesieniu do konkretnej klasy i uczniów organizuje lekcje, w których występują takie elementy, jak:

- **wstępne czynności organizacyjno-porządkowe** związane z przeprowadzeniem uczniów z szatni do miejsca zajęć, ze zbiórką, powitaniem, sprawdzeniem obecności, podaniem tematu, celów i przebiegu lekcji, ustaleniem form organizacji w tym miejsca zajęć, stosowanych przyborów i przyrządów, określeniem zadań i obowiązków

uczniów ćwiczących, uczniów niećwiczących i uczniów specjalnych potrzeb edukacyjnych, zasad bezpieczeństwa;

- **przygotowanie uczniów do realizacji tematu** poprzez przeprowadzenie rozgrzewki ukierunkowanej na przewidziany poziom wysiłku i zadania;
- **sprawdzenie i powtórzenie umiejętności i wiedzy** z poprzednich lekcji;
- **realizacja tematu lekcji** z uwzględnieniem poziomu wysiłku i potencjału uczniów w zakresie sprawności i cech motorycznych;
- **obniżenie poziomu wysiłku** poprzez czynności o charakterze uspakajającym;
- **końcowe czynności organizacyjno-porządkowe** związane z usunięciem z miejsca ćwiczeń używanego sprzętu, zbiórką, sprawdzeniem stanu samopoczucia uczniów, podsumowaniem, w tym uprządkowaniem nowej wiedzy o technice wykonywanych czynności, scharakteryzowaniem pracy uczniów, podaniem zaleceń do pracy własnej, podaniem tematu kolejnej lekcji, odprowadzeniem uczniów do szatni.

Organizacja przestrzeni dydaktycznej oraz przygotowanie pomocy dydaktycznych to jedno z ważniejszych ogniw procesu dydaktycznego. Personel szkoły jest zobowiązany do zapewnienia warunków do realizacji wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych, niezbędnych do realizacji celów kształcenia w danym etapie edukacji. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do nabycia przez uczniów umiejętności i wiedzy oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Organizacja przestrzeni dydaktycznej zależy od rodzaju prowadzonych w ramach wychowania fizycznego zajęć: innego przygotowania wymagają gry (należy zapewnić odpowiednie miejsce), innego – konkursy (oprócz samej przestrzeni należy uwzględnić bezpieczeństwo rywalizacji i stosowane przybory), a jeszcze inny w trakcie gier indywidualnych i zespołowych, warunkowanych przepisami danej dyscypliny. Specyfikę w organizacji przestrzeni dydaktycznej należy także uwzględnić w trakcie ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletyki czy pływania. We wszystkich przypadkach nauczyciel wychowania fizycznego musi dostosować miejsce zajęć do ćwiczeń indywidualnych, w dwójkach, grupowych z uwzględnieniem tempa, sposobu przemieszczania się, poziomu sprawności, wieku i możliwości fizycznych ćwiczących.

Zajęcia na sali gimnastycznej należy prowadzić przede wszystkim przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych. Teren szkolny (szkolne boisko sportowe) to wydzielony i zagospodarowany na potrzeby wychowania fizycznego obszar, tak zaprojektowany, by spełniał warunki do realizacji programu wychowania fizycznego, jak i zajęć sportowo-rekreacyjnych. Boisko szkolne powinno być przygotowane do prowadzenia zajęć lekkoatletycznych, a także zabaw, konkursów i gier o charakterze rekreacyjnym i sportowym. Warto mieć również do użytku „zieloną salę gimnastyczną”, czyli wydzieloną część boiska lub placu szkolnego wyposażoną w urządzenia gimnastyczne, typu atlas. Dobrze zaprojektowane boisko szkolne, na trawiastym podłożu i otoczone zielenią, posiada niemal wszystkie walory sali gimnastycznej, umożliwiając pełną realizację programu nauczania. Prowadzenie lekcji na boisku szkolnym jest korzystniejsze dla uczniów, dzięki możliwości przebywania na świeżym powietrzu.

Magazyn pomocy dydaktycznych – sprzętu sportowego powinien być usytuowany w bezpośrednim sąsiedztwie sali gimnastycznej, tak aby pobranie i złożenie sprzętu

sportowego, przyborów odbywało się w możliwie jak najkrótszym czasie i w jak najbardziej bezpieczniejszych warunkach.

Pomoce dydaktyczne stanowiące warsztat pracy nauczyciela warunkujące realizację wychowania fizycznego to obiekty, urządzenia, przybory, literatura przedmiotu, dokumenty itp. Warsztat pracy nauczyciela wychowania fizycznego obejmuje przynajmniej cztery działy:

- aparaturę diagnostyczno-kontrolną, w tym instrumentarium do badań morfologicznych i czynnościowych, zestaw testów motorycznych, wytrzymałościowych, wydolnościowych itd.;
- poradniki wychowania fizycznego, poradniki do eksponowania profiliów indywidualnych i grupowych, np. morfogramy, motogramy itd.;
- pomoce dydaktyczne (filmy, slajdy, płytota, tablice, książki i inne) do nauczania higieny, somatologii (o nauka o cie);
- obiekty sportowe, urządzenia i przybory, dostosowane do bezpiecznego użytkowania, posiadające atesty, odpowiednio konserwowane i magazynowane.

O sukcesie w procesie dydaktycznym świadczy dobra **komunikacja nauczyciela z uczniami**. Komunikowanie się, polega na wymianie przekazów zawierających informacje. Każda z osób w szkole występuje jako nadawca lub odbiorca przekazów werbalnych i niewerbalnych. Wszyscy uczestnicy komunikacji mają swoje zalety, ale i wady, swoje słabości, przyzwyczajenia, nawyki, bagaż doświadczeń i przeżyć, które w bardzo istotny sposób wpływają na komunikację. Nadawca nie zawsze jest świadomy, co naprawdę przekazuje swojemu odbiorcy i w wyniku tego może być rozczarowany sposobem reagowania odbiorcy na przekazywane mu komunikaty.

W trakcie lekcji wychowania fizycznego komunikacja pomiędzy nauczycielem a uczniami jest utrudniona z powodu charakteru zajęć i miejsca. Poza tym często może występować nadmierny dystans pomiędzy uczniami a nauczycielem oraz odwrotnie pomiędzy nauczycielem a uczniami. Porozumiewanie się stanowi nie tylko narzędzie rozwiązywania wielu konfliktów w klasie, lecz jest także niezbędnym warunkiem zaspokajania potrzeb psychospołecznych, takich jak: bezpieczeństwa, łączności emocjonalnej z innymi, szacunku, uznania oraz samorealizacji. Indywidualny kontakt nauczyciela z uczniem bywa szczególnie pożądany w następujących sytuacjach, gdy:

- nauczyciel zauważy inne niż dotychczas zachowanie się ucznia objawiające się zwiększonym napięciem emocjonalnym, przygnębieniem, brakiem możliwości skoncentrowania się, wycofaniem się z aktywności grupy lub w zwiększonej agresywności;
- występuje gwałtowna zmiana stosunku ucznia do obowiązków, m.in. brakiem zainteresowania nauką, lekceważącym stosunkiem do szkoły;
- występuje gwałtowna zmiana w wynikach i ocenach szkolnych;
- uczeń unika pobytu w szkole, wagaruje, przychodzi nieregularnie;
- występują zauważalne symptomy nieprzystosowania społecznego ucznia.

Ważną rolę w czasie lekcji wychowania fizycznego odgrywa komunikacja niewerbalna, związana z postawą i zachowaniem się nauczyciela, w tym tonacja głosu, gestykulacja, mimika, ruchy ciała. Na jakość komunikacji nauczyciel może wpływać poprzez informację zwrotną. Informacja zwrotna występuje w komunikacji: uczeń –

nauczyciel, uczeń – uczeń, nauczyciel – rodzic, nauczyciel – nauczyciel. Poprzez stosowanie informacji zwrotnej łatwiej rozwiązywać sytuacje konfliktowe, wyjaśniać nieporozumienia między uczniami, a także między uczniami i nauczycielami. Informacja zwrotna polega na przekazaniu drugiej osobie tego, jak się ją postrzega.

W celu rzeczowego komunikowania się jest konieczne podmiotowe traktowanie rozmówcy. Wiele przeszkód w komunikacji w szkole można przezwyciężyć, stosując się do następujących zasad ,należy: używać języka dostosowanego do rozmówcy, mówić odpowiednim do sytuacji tonem głosu; tłumić emocje, panować nad zachowaniem niewerbalnym poprzez zwracanie uwagi na gesty, mimikę twarzy, pozycję ciała, postępować zgodnie z przyjętymi normami zachowania.

Z punktu widzenia procesu dydaktycznego najbardziej korzystne jest porozumiewanie się wielokierunkowe, kiedy kierujący rozmową jest „psychologicznie bliżej” uczniów, nie tylko przekazuje informacje i opinie, ale zachęca do zadawania pytań oraz wyrażania własnych opinii. Poprawna komunikacja między nauczycielem a uczniem sprzyja realizacji treści programowych, ponadto może w niektórych sytuacjach prowadzić do zminimalizowania negatywnych skutków pojawiających się zagrożeń. Aby skutecznie się komunikować, nauczyciel powinien przede wszystkim zamienić „język nieakceptacji na język akceptacji”. Skuteczne komunikowanie powinno wyprzedzać sytuacje o charakterze kryzysowym.

Równie ważna jest komunikacja między nauczycielem i uczniami w nauczaniu zdalnym, jednak ze względu specyfikę występuje mniejsze bezpośrednie oddziaływanie nauczyciela na ucznia. Poza tym krótszy okres kontaktów, brak bezpośredniej obserwacji odczuć i zachowań uczniów stanowi duże utrudnienie. W komunikacji pośredniej w trakcie zdalnego nauczania mogą brać udział także dyrektor szkoły, wychowawca klasy, nauczyciele przedmiotowi, uczniowie i rodzice.

ROZDZIAŁ IV

Nauczane treści kształcenia, umiejętności przedmiotowe i ponadprzedmiotowe (uniwersalne)

4.1. Umiejętności przedmiotowe

W podstawie programowej, nie pozbawiając nauczycieli możliwości autorskiego oceniania osiągnięć uczniów, zdefiniowano pewien wspólny dla wychowania fizycznego standard cywilizacyjno-edukacyjny, odwołujący się do wartości i czynności z zakresu kultury fizycznej. Jest on uwzględniony w przywoływanych wcześniej programach wychowania fizycznego. Wyróżniono tam wymagania szczegółowe treści kształcenia w zakresie wiedzy i umiejętności, dla klasy IV, klas V i VI oraz klas VII i VIII. Odnoszą się one do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym i są realizowane w pięciu blokach tematycznych:

1. *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna;*
2. *Aktywność fizyczna;*
3. *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej;*
4. *Edukacja zdrowotna;*
5. *Kompetencje społeczne, których treści są takie same dla całego II etapu edukacji.*

W podstawie programowej zdefiniowano efekty kształcenia, przez co wymagania szczegółowe w zakresie wychowania fizycznego jednoznacznie precyzują zakres edukacyjnej odpowiedzialności nauczycieli. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz nabywanej z innych przedmiotów. Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Edukacja zdrowotna jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się, jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki. W podstawie programowej wychowania fizycznego położono duży nacisk na edukację zdrowotną uczniów.

Celem edukacji zdrowotnej jest udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży w:

- poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych;
- zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać;
- rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
- wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości;
- rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu

samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia;

- przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

Treści kształcenia powinny uwzględniać holistyczne – całościowe i perspektywne podejście do zdrowia. Zakłada ono, że zdrowie człowieka składa się z kilku, wzajemnie powiązanych wymiarów: zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe, seksualne oraz że zależy ono w znacznym stopniu od zdrowia społeczeństwa i zdrowia środowiskowego.

Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej po przeprowadzeniu diagnozy w tym zakresie powinny być dostosowane do potrzeb uczniów. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi – dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób – oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Wszystkie te wymagania tworzą obszary edukacji zdrowotnej, które obejmują: aktywność fizyczną, pracę i wypoczynek; żywienie; rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym; dbałość o ciało; bezpieczeństwo, choroby; zdrowie i dbałość o nie; zdrowie psychospołeczne i umiejętności życiowe.

W części podstawy programowej **Zalecane warunki i sposób realizacji zwrócono uwagę na dwa ważne aspekty dotyczące:**

- realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej, w tym konieczności:
- dostosowania ich do potrzeb uczniów, po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb;
- aktywnego uczestnictwa uczniów w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć;
- wspierania ich przez realizację pokrewnych treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, co wymaga koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką lub higienistką szkolną;
- skoordynowania ich z programami dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty;
- skuteczności edukacji zdrowotnej, w tym konieczność:
- prowadzenia zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu i portfolio;
- współpracy z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć;
- dokonywania ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu) z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji treści i organizacji.

Zajęcia z edukacji zdrowotnej w danej szkole powinni prowadzić nauczyciele wychowania fizycznego, którzy są do tego przygotowani, zwłaszcza w kwestii oceniania osiągnięć uczniów.

Założone w ramach programu nauczania *Rusz się zdrowo na sportowo* umiejętności przedmiotowe to:

A. w zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej:

- ocena własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej, tak aby uczeń posiadał umiejętności pomiaru i interpretacji sprawności morfologicznej wyrażonej składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (*body mass index*),

przeprowadził i interpretował próby testów sprawności fizycznej, demonstrował zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określał własne zdolności motoryczne;

- kształtowanie wytrzymałości, siły, szybkości, zwinności i refleksu tak, aby uczeń umiał analizować zmiany tętna w czasie podejmowania wysiłków o różnej intensywności, wykonywał i interpretował testy wytrzymałości, siły, szybkości, zwinności i refleksu, wykorzystując nowoczesne technologie, aplikacje internetowe, wykonywał i doskonalił formy kształtowania wytrzymałości – bieg ciągły, o zmiennym tempie, z maksymalną intensywnością, crossfit, tworzył ogólnorozwojowy tor przeszkód, wykonywał i demonstrował ćwiczenia kształtujące siłę na wybrane grupy mięśniowe w dowolnej formie, z współćwiczącym i obwodowe, szybkość w formie gier i zabaw lub nowoczesnych treningów do szybkiej muzyki: crossfit, aerobik, kształtujące zwinność w dowolnej formie, trening *street workout*, uczestniczył w projekcie edukacyjnym dotyczącym monitorowania aktywności fizycznej;
- kształtowanie sprawności funkcjonalnej określonej jako prawidłowa postawa ciała, aby uczeń: wymieniał cechy prawidłowej postawy ciała, rodzaje wad postawy i wzorce ruchowe niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, zorganizował zabawę korekcyjną, wskazywał grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, potrafił zademonstrować zestaw ćwiczeń pilatesu (ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie głębokie i powierzchowne brzucha, grzbietu, klatki piersiowej i nóg), rozwijał umiejętność samodyscypliny w dbałości o własne ciało, biorąc udział w treningu funkcjonalnym, wykorzystywał zasoby internetowe do samodoskonalenia w dbałości o prawidłową postawę ciała;
- kształtowanie sprawności koordynacyjnej: zręczność, równowaga, stabilizacja, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu, aby uczeń: posiadał wiedzę, demonstrował zestaw ćwiczeń stabilizacji ciała z przyborami lub bez (piłką fitball, over ball, dyskiem, trickboardem), propriocepcji, gimnastycznych zwinnościowych: przewroty, przetoczenia, skłony, skrętoskłony, poczucia równowagi poprzez zestaw ćwiczeń równoważnych, położenia ciała w przestrzeni w układzie taneczno-gimnastycznym do muzyki, wskazywał odległość i kierunek, z którego dochodzą dźwięki, doskonalił poczucie przestrzeni w grach i zabawach;
- kształtowanie umiejętności społecznych, aby uczeń: rozumiał potrzebę samodyscypliny i motywowania w dbałości o własne ciało, rozwijał potrzebę odpowiedzialności za bezpieczne dla siebie i innych wykonywanie ćwiczeń, tworzył własne pomysły w celu rozwijania sprawności fizycznej;

B. w zakresie aktywności fizycznej:

- kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych, aby uczeń: ćwiczył i doskonalił technikę biegu krótkiego ze startu niskiego, wykonywał przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, potrafił w terenie wybrać i pokonać trasę biegu, doskonalił technikę rzutu małą piłką z rozbiegu, doskonalił skok w dal z rozbiegu;
- kształtowanie umiejętności tanecznych, aby uczeń: poznawał zumbę jako nowoczesną formę aktywności, doskonalił technikę ćwiczeń w rytmie z przyborem lub bez, wykazywał się kreatywnością i pomysłowością w tworzeniu własnych układów, opracował i zaprezentował, doskonalił układ tańców narodowych (poloneza, kujawiaka i krakowiaka), regionalnych i nowoczesnych, wykazywał inicjatywę i zaangażowanie w improwizację taneczną, łącząc różne formy

ruchu w rytmie, tworząc układ taneczno-gimnastyczny, poznał elementy tańca cheerleaders, wykorzystując umiejętności, zasoby internetowe i gry symulacyjne (np. *Kinect Dance Central, Just, Playstation move*);

- kształtowanie umiejętności gimnastycznych, aby uczeń: ćwiczył i doskonalił przewroty, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe, skoki, stosując zasady asekuracji, opracowywał i przedstawił układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem (wstążka, chusta, laska, skakanka, pompony) lub bez, układ gimnastyczny według własnej inwencji zawierający dowolne elementy;
- kształtowanie umiejętności gier zespołowych: piłki koszykowej, nożnej, siatkowej, ręcznej, unihokeja, aby uczeń: stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie, potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku, organizował minigry: minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka nożna, minipiłka ręczna i gry;
- kształtowanie umiejętności z zakresu sportów rekreacyjnych, aby uczeń: aktywnie uczestniczył i współpracował w zespole w grach, doskonalił przepisy, stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry – prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie, umiał wybrać bezpieczne miejsce i przeprowadzić w gronie rówieśników z przyborami typowymi i nietypowymi np.: kubeczki, butelki plastikowe, gazety, przedmioty używane na co dzień – klamerki, łyżeczki wybraną grę jak ringo tenis, ring, frisbee, pierścieniówkę, kwadrant;
- kształtowanie umiejętności ze sportów rakietowych, aby uczeń stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry: prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie, doskonalił elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej, posługiwał się rakietami zgodnie z ich przeznaczeniem w *crossminton*, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy;
- kształtowanie umiejętności z *tchoukball*, aby uczeń: stosował elementy taktyki i doskonalił elementy techniczne we fragmentach gry, prawidłowo ustawiał się na boisku w ataku i obronie, potrafił bezpiecznie poruszać się po boisku ze zmianą tempa i kierunku, organizował w gronie rówieśników zabawę lub grę.
- kształtowanie umiejętności społecznych w sporcie i w rekreacji, aby uczeń: poznawał zasady „czystej gry” podczas rywalizacji sportowej, aktywnie uczestniczył w imprezach sportowych i rekreacyjnych, współpracował i komunikował się w zespole, budował dobre relacje z innymi, wyrażał potrzeby dotyczące aktywności fizycznej i wykazywał zaangażowanie podczas wykonywania ćwiczeń, pełnił rolę zawodnika, kibica i organizatora sportu i rekreacji;

C. w zakresie edukacji zdrowotnej:

- kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, aby uczeń: wyjaśniał pojęcie zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem „zdrowej” aktywności fizycznej, zademonstrował zestaw ćwiczeń, rozgrzewki i ćwiczeń relaksujących dla zdrowej aktywności fizycznej, znał sposoby redukcji stresu, poznawał konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do aktywności fizycznej, wymieniał najczęstsze przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych, omawiał sposoby zapobiegania im, wskazywał zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, wymieniał przyczyny i skutki otyłości

oraz odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni, wyjaśnił znaczenie higieny w okresie dojrzewania, uczestniczył w różnych formach aktywności fitnessowej: pilates, fitness, marsze z kijkami nordic walking na powietrzu, zademonstrował i zastosował zestaw ćwiczeń treningu funkcjonalnego lub gimnastyki korekcyjnej kształtujących prawidłową postawę ciała, ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze, wykorzystywał nowoczesne technologie i aplikacje dla motywowania i rozwoju własnej aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, uczestniczył w projektach na rzecz zdrowej aktywności, wyjaśniał wymagania higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania, opracował rozkład dnia;

- kształtowanie umiejętności społecznych w edukacji zdrowotnej, aby uczeń: uczestniczył w życiu społecznym, budował pozytywne relacje społeczne poprzez udział w zabawach integracyjnych, pomagał w organizacji imprezy animacyjnej dla osób niepełnosprawnych, organizował projekt „idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne”.

4.2. Umiejętności ponadprzedmiotowe (uniwersalne)

Nadrzędnym celem pracy nauczyciela jest wszechstronny rozwój każdego ucznia. Edukacja szkolna polega na harmonijnej realizacji przez nauczycieli zadań w zakresie nauczania, kształcenia umiejętności i wychowania. W podstawie programowej oprócz umiejętności przedmiotowych wskazano osiem umiejętności ponadprzedmiotowych, są to:

1. Planowanie, organizowanie i ocenianie własnego uczenia się, przyjmowanie coraz większej odpowiedzialności za własną naukę np. poprzez gromadzenie materiałów na określony temat np. o roli właściwego odżywiania w odniesieniu do wieku i BMI, dokonywanie samooceny, np. zmian w cechach sprawności fizycznej w wyniku treningu w warunkach domowych z wykorzystaniem aplikacji na telefon, planowanie własnej pracy w uczeniu się, w kolejności nabywania wiedzy i umiejętności. Uczeń w wyniku wiedzy uzyskanej na lekcjach wychowania fizycznego potrafi zmodyfikować swoje zachowania wolnoczasowe i zorganizować wybrane formy aktywności zdrowotnej, np. ustalić godziny pracy/uczenia się, przerw relaksacyjnych, wypoczynku i snu, rekreacyjnej, np. zorganizować grę towarzyską (Monopoly, Scrabble, Catan) i plenerową grę sportową (palant, dwa ognie, zbijak, zośka). W osiągnięciu powyższych celów sprzyja metoda projektu, portfolio, uczenia się we współpracy.
2. Skuteczne porozumiewanie się w różnych sytuacjach, np. poprzez udział w widowiskach sportowych, prezentację własnego punktu widzenia i branie pod uwagę poglądów innych ludzi, np. poprzez ocenianie poszczególnych zawodników zarówno drużyny wspieranej, jak i przeciwnej, analizę ich taktyki, techniki, zachowania na boisku, poprawne posługiwanie się językiem ojczystym w tej ocenie, przygotowanie do publicznych wystąpień, np. poprzez poprawnie językowo formułowanie komunikatów, występowanie na forum grupy, klasy, szkoły. Aby osiągnąć powyższe cele rekomenduje się stosowanie metod uwzględniających pracę w grupie z przydziałem ról i zadań, gry dydaktyczne, dyskusję.
3. Efektywne współdziałanie w zespole i praca w grupie, budowanie więzi międzyludzkich, podejmowanie indywidualnych i grupowych decyzji, skuteczne działanie na gruncie zachowania obowiązujących norm (np. poprzez pracę w zespole

- klasowym, pełnienie funkcji dyżurnego, kapitana drużyny w zespole w trakcie gier szkolnych, współpracę z innymi uczniami przy ustalaniu taktyki gry), pracę w grupie uwzględniającą przydział ról i zadań – drama (inscenizacja), projekt edukacyjny.
4. Rozwiązywanie problemów w twórczy sposób poprzez poszukiwanie materiałów służących do rozwiązania danego problemu (np. w jakim zakresie zaplanowany wysiłek fizyczny spowoduje wzrost tętna, ile czasu po wysiłku należy przeznaczyć na odpoczynek czynny i bierny, jak dozować spożywanie wody w trakcie wysiłku, kiedy i w jakich ilościach po wysiłku należy spożywać posiłek), dążenie do rozwiązania danego problemu stosując np. metodę drzewo decyzyjne, dyskusja za i przeciw.
 5. Poszukiwanie, porządkowanie i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł oraz efektywne posługiwanie się technologią informacyjną, np. poprzez korzystanie z różnych źródeł informacji jak aplikacje na telefon typu: Endomondo, Runkeeper, GymRun, Trailforks itp. mierzące między innymi historię wysiłku, zużyte kalorie, efekty aktywności fizycznej dla zdrowia, encyklopedii, słowników, CD, programów edukacyjnych TV w zakresie wiedzy o sporcie i wybranych dyscyplinach. Do osiągnięcia powyższych celów wskazane jest zastosowanie metody portfolio lub rekonstrukcji wydarzenia na podstawie kilku źródeł.
 6. Odnoszenie do praktyki zdobytej wiedzy oraz tworzenie potrzebnych doświadczeń i nawyków, np. przygotować się do organizacji wycieczki terenowej opartej na zasadach stosowanych w biegach na orientację (w tym wybór butów, odzieży, sprzętu sportowego lub rekreacyjnego), poprzez wykorzystanie materiałów zgromadzonych podczas wycieczek (uczeń rozumie i wie, jak korzystać z mapy i kompasu, aplikacji Google Maps, Yanosik). Po osiągnięciu powyższych celów uczeń przygotowuje mapy terenowe, odpowiedni sprzęt do oznaczenia punktów na orientację, miejsce startu i zakończenia wycieczki. Zapoznaje się z funkcjami aplikacji na telefon, stosując metody np. projektu: Marszobiegi terenowy.
 7. Rozwój sprawności umysłowych oraz zainteresowań np. poprzez uczestnictwo w międzyklasowych/międzyszkolnych konkursach sportowych, zbieractwo/hobby związane z ulubioną dyscypliną/drużyną/zawodnikiem. Opracowanie albumów, plansz, trasy wycieczek, rozwiązywanie łamigłówek i krzyżówek, udział w grach dydaktycznych. Aby osiągnąć powyższe cele, warto skorzystać z metody projektu, wycieczki historycznej lub gry dydaktycznej.
 8. Poznanie metod i technik negocjacyjnego rozwiązywania konfliktów poprzez pełnienie funkcji kapitana drużyny w rozgrywkach klasowych/szkolnych/międzyszkolnych – reaguje na konflikty we własnej drużynie i sporze z drużyną przeciwną, podejmuje próby rozwiązania konfliktów poprzez reprezentowanie drużyny przed sędzią/komisją sędziowską/organizatorem imprezy, stosując metody, np. drzewo decyzyjne poker kryterialny, drama (Matyjas 2021).

Za ich realizację odpowiedzialni są wszyscy nauczyciele w tym wychowania fizycznego.

Sposoby kształtowania umiejętności ponadprzedmiotowych (uniwersalnych) zawarto między innymi w programie nauczania *Rusz się zdrowo na sportowo* Rogackiej. Autorka w treściach projektu edukacyjnego wskazuje na powiązania programu wychowania fizycznego z **muzyką**, podkreślając, że w przypadku obu przedmiotów można proponować te same utwory do kształtowania umiejętności płynności ruchu, rozwijania koordynacji ruchowej i umiejętności zachowania się w sytuacjach związanych

z aktywnością taneczną, wykonania dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego w oparciu o własną ekspresję ruchową, improwizację za pomocą gestów i ruchów. W ramach lekcji wychowania fizycznego uczeń poznaje i wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych, nowoczesnych oraz nowoczesne formy aktywności fizycznej np. pilates, zumba, nordic walking. Efektem końcowym może być impreza kulturalno-artystyczna z okazji wydarzeń okolicznościowych w szkole np. Dzień Matki, Dzień Sportu, Święta Bożego Narodzenia, Dzień Dziecka itp. Dzięki połączeniu z muzyką widzi możliwość podejmowania przez uczniów działań innowacyjnych, tworząc w społeczności szkolnej grupy wzajemnego wsparcia, aby „umożliwiać każdemu dziecku rozwijanie kreatywności oraz kompetencji społecznych, takich jak: współdziałanie, współodpowiedzialność, umiejętność prezentacji osiągnięć indywidualnych i zespołowych, pełnienie różnorodnych funkcji w grupie, umiejętność oceny i wyboru tradycji kulturowych odmiennych od własnych” (Rogacka 2019).

Program nauczania wychowania fizycznego powiązany jest z **przyrodą i biologią** aspektami dotyczącymi zdrowia. Dla przykładu w programie biologii uczeń: przedstawia znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowej budowy i funkcjonowania układu ruchu, podaje schorzenia układu ruchu, krążenia oraz zasady ich profilaktyki (skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie, krzywica, osteoporoza, nadciśnienie), oblicza indeks masy ciała (BMI) oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca) i uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.), dokonuje pomiaru tętna i ciśnienia krwi podczas spoczynku i po wysiłku fizycznym, przedstawia znaczenie aktywności fizycznej i prawidłowej diety dla właściwego funkcjonowania układu, dokonuje obserwacji zmian częstości oddechu podczas spoczynku i po wysiłku fizycznym, przedstawia cechy fizycznego, psychicznego i społecznego dojrzewania człowieka, negatywny wpływ na zdrowie niektórych substancji psychoaktywnych: alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, dopalaczy, nikotyny (w tym w e-papierosach) oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków.

Na zajęciach wychowania fizycznego można także stosować wiedzę z **matematyki**, np. przez rozwijanie umiejętności obliczeń oraz wykorzystanie ich w praktyce m.in.: licząc wykonane ćwiczenia, serie ćwiczeń mięśni brzucha, porównując wyniki z normami, stosując jednostki długości do pomiarów prób sprawności fizycznej i w konkurencjach lekkoatletycznych, obliczając rzeczywistą odległość pokonywanych dystansów w czasie biegu, obliczając wartości BMI, analizując własne wyniki, wykonując proste obliczenia czasowe dotyczące podejmowanej aktywności fizycznej podczas gier zespołowych, licząc punkty.

Kolejny przedmiot skorelowany z wychowaniem fizycznym to **informatyka**: uczeń zapoznaje się z technikami przygotowania prezentacji multimedialnej, np. dotyczącej ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze. Na lekcji wychowania fizycznego i poprzez udział w projekcie uczeń potrafi określić możliwości zastosowania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej, wykorzystać tekst, grafikę, animację, dźwięk i film, hiperłącza, tworzyć stronę internetową zawierającą: tekst, grafikę, hiperłącza; stosować przy tym podstawowe polecenia języka HTML.

4.3. Przykłady wdrożenia działań wspierających kształtowanie kompetencji kluczowych i umiejętności miękkich

We współczesnej szkole należy eksponować indywidualizację, samodzielność i autorealizację jednostki. Proces ten ma służyć kształtowaniu młodego człowieka jako istoty poszukującej, twórczej, rozumiejącej otaczający ją świat oraz korzystającej z nowoczesnych mediów i technik, a przy tym osoby otwartej na drugiego człowieka i na samorozwój w duchu koncepcji uczenia się przez całe życie (*life-long learning*). To podejście przyczynia się do budowania społeczeństwa przyszłości, opartego na świadomości inwestowania w siebie i czytanego, a w rezultacie takiego, które odnalazłoby się na współczesnym rynku pracy.

Kompetencje kluczowe to najważniejsze i najbardziej podstawowe umiejętności, które człowiek powinien rozwijać w trakcie swojego życia, żeby osiągnąć sukces w życiu zawodowym i prywatnym. Są kombinacją wiedzy, umiejętności i przyjmowanej postawy, które wspierają rozwój osobisty, włączanie w życie społeczne, aktywne obywatelstwo i możliwość znalezienia zatrudnienia.

Umiejętności miękkie zwane też kompetencjami miękkimi to zbiór umiejętności człowieka nabywanych w czasie edukacji, a następnie uzupełnionych cechami psychofizycznymi oraz osobowościowymi. Część umiejętności miękkich, np. pracy w grupie da się „wytrenować”, ale inne, np. odpowiedzialność, treningowi nie podlegają” (Jasińska, Podgórska 2015). Umiejętności miękkie umożliwiają efektywne działanie i osiągnięcie wysokich rezultatów w pracy. Podstawowe umiejętności/kompetencje miękkie to:

- pracowitość, zaangażowanie i umiejętność pracy w grupie;
- analityczne i strategiczne myślenie;
- samomotywacja, samodyscyplina;
- zarządzanie sobą w czasie, chęć nabywania nowych kompetencji;
- odporność na stres;
- kreatywność;
- odpowiedzialność, krytyczne myślenie;
- umiejętności negocjacyjne;
- komunikatywność;
- umiejętność logicznego myślenia i kojarzenia faktów;
- samodzielność.

Kompetencje społeczne natomiast to prezentowana w pracy, nauce oraz w rozwoju osobistym zdolność samodzielnego stosowania posiadanych umiejętności z uwzględnieniem zinternalizowanego systemu wartości. Kompetencje społeczne to także umiejętność postrzegania i rozumienia sytuacji społecznych. Stanowią zakres nabytej wiedzy, doświadczenia i umiejętności posiadanych w danym momencie (Polański 2005).

Lekcje wychowania fizycznego zapewniają sprzyjające warunki do kształtowania kompetencji społecznych u uczniów. Przyjmuje się, że kompetencje społeczne stanowią około 70% umiejętności potrzebnych do wykonywania obowiązków zawodowych. Nauczyciele wychowania fizycznego ze względu na interpersonalne związki, jakie występują w nauczaniu tego przedmiotu, mogą w dużym stopniu

przyczynić się do ich pełnej realizacji. Obok kompetencji twardych, takich jak wiedza oraz umiejętności zawodowe, kompetencje społeczne stanowią podstawę awansu zawodowego nauczyciela. Kompetencje społeczne, które powinien posiadać każdy dobry nauczyciel, to m.in. umiejętność budowania autorytetu, sprawność w zarządzaniu klasą, umiejętność motywowania uczniów do efektywnego wykonywania ćwiczeń i do ciągłego uczenia się.

Kompetencje społeczne, które uczeń powinien zdobyć w szkole podstawowej, zostały określone w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej (Dz. U. 2017, poz. 356 z późn. zm.). Zgodnie z tymi zapisami uczeń:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku do rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Nauczyciel wychowania fizycznego poprzez swoje zachowania, wypracowany autorytet, sposób komunikacji, dzieląc się wiedzą i umiejętnościami, daje uczniom przykład w zakresie kształtowania umiejętności miękkich, zachęcając ich jednocześnie do bardziej aktywnego uczestnictwa w lekcjach. Poza tym uświadamianie uczniom roli umiejętności zarządzania i decydowania o sobie pozwala im szybciej przyswajając wiedzę i umiejętności, skuteczniej, i efektywniej je stosować zarówno w trakcie lekcji, jak też w innych czynnościach życia codziennego.

Kompetencje społeczne nabywa się także poprzez codzienne doświadczenie. Niemal nieustannie każdy jest poddawany treningowi kompetencji społecznych, więc stale można je podnosić. Uczeń szybciej rozwija umiejętności i wiedzę, jeśli w problematycznych sytuacjach otworzy się na to, co komunikują mu inni, szczególnie nauczyciele. Łatwiej mu przeanalizować swoje postawy i wyciągnąć wnioski. Kompetencje społeczne nauczyciela wychowania fizycznego ułatwiają mu bardziej obiektywnie dokonywać oceniania bieżącego, śródrocznego i końcowego, natomiast uczniom samoocenę i ocenę koleżeńską. (*Czym są kompetencje społeczne, do czego są potrzebne i jak je rozwijać?*; dostęp 8.03.2023).

ROZDZIAŁ V

Monitorowanie i ocenianie postępów ucznia

Ocena szkolna to informacja o wyniku uczenia się wraz z komentarzem. Dotyczy on zarówno warunków uczenia się, sposobu uzyskiwania informacji o wyniku oraz poprawnej interpretacji wyniku, jak i sposobu wykorzystania tej informacji w toku dalszego uczenia się. Wyróżnia się:

- ocenianie kształtujące – jest środkiem wspomagania pracy uczniów w całym procesie kształcenia, a szczególnie w jego wstępnych fazach;
- ocenianie sumujące – ocenianie osiągnięć odbywa się pod koniec pewnego etapu kształcenia i stanowi rozliczenie pracy ucznia;
- ocenianie opisowe – obejmuje wielostronną charakterystykę ucznia;
- ocenianie analityczne – dotyczy szczegółowego wykazu umiejętności i zakresu wiedzy z zastosowaniem arkusza oceny w postaci formularza.

Celem oceniania w pierwszej kolejności jest diagnozowanie osiągnięć dydaktycznych ucznia oraz informowanie go o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych oraz postępach w tym zakresie; obserwowanie rozwoju ucznia; wspieranie rozwoju; rozbudzanie motywacji uczenia się; uczenie systematyczności; kształtowanie obrazu samego siebie; wdrażanie do samooceny; sprawdzanie wiedzy i umiejętności; rozpoznawanie uzdolnień, zainteresowań, predyspozycji, gromadzenie informacji do oceny końcowej (pełny obraz); psychiczne wzmacnianie ucznia (wskazywanie mocnych stron); dostarczenie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia; umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy. Stosowany w szkole system oceniania określa jednolite wymagania edukacyjne dla wszystkich uczniów. Ocenianie pełni funkcję: wspierającą, diagnostyczną, afirmacyjną, kształtującą, informacyjną i motywacyjną (Mikulec 2021). Nauczyciele wychowania fizycznego w ocenianiu bazują na podstawie programowej, programach nauczania opracowanych przez ORE w Zestawach Narzędzi Edukacyjnych i publikacjach książkowych (Warchoł 2018). Poza tym mają możliwość oceniania, uwzględniając charakterystykę i tradycje szkoły, jej wyposażenie, lokalizację, tradycje środowiskowe i inne.

5.1. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem specyfiki wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne na II etapie edukacji ma na celu rozwijanie gotowości do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz praktykowania zachowań zdrowotnych, dlatego podczas oceniania bieżącego istotny jest wysiłek ucznia oraz jego osiągnięcia edukacyjne. Autorzy programu *Medal dla każdego* rekomendują, aby wszystkie oceny bieżące wysiłku miały zdecydowanie większe znaczenie niż osiągnięć edukacyjnych, i nie przewiduje się możliwości formułowania oceny ucznia na podstawie wyników testów motorycznych. Ocena wysiłku stanowi 2/3 oceny klasyfikacyjnej, zaś ocena osiągnięć – 1/3. Typowe dla programu *Medal dla każdego* jest planowanie przedsięwzięć i wydarzeń stanowiących moment kulminacyjny i podsumowujący cały cykl, a zarazem stwarzający okazję do dyskusji z uczniami na temat ich rozwoju, sformułowania ocen oraz przypominania o perspektywie lub fakcie zdobycia kolejnego koła olimpijskiego. Zabieg ten pomaga zwiększać i utrzymywać motywację uczniów do aktywności i rozwoju w trakcie całego cyklu. Służą temu

planowane na koniec cyklu np. klasowe turnieje (w przypadku gier), Igrzyska Wspólnoty Szkolnej (w przypadku Tygodnia Olimpijskiego) czy klasowe pokazy talentów – FitShow (w przypadku fitnessu i gimnastyki).

Ocenianie ma pełnić funkcję motywującą, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej, zachęcającą do rozwijania swoich możliwości i zainteresowań w zakresie aktywności fizycznej oraz odzwierciedlać wkład włożony w pracę nad sobą. Uczeń jest traktowany w ocenianiu „podmiotowo”. Autorka programu *Rusz się zdrowo na sportowo* proponuje następujące oceny:

- ocena za zaangażowania;
- ocena za wiedzę;
- samoocena ucznia;
- ocena za opanowanie treści przewidzianych w programie nauczania;
- ocena procentowego opanowania treści programu nauczania.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także z systematyczności oraz aktywności w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (Dz. U. 2019, poz. 373 z późn zm.). Nieklassyfikowanie ucznia z wychowania fizycznego może nastąpić w wyniku braku ocen. Uczeń mający co najmniej trzy oceny powinien otrzymać ocenę klasyfikacyjną.

Uwzględnienie różnorodnych kategorii ocen daje nauczycielowi możliwość dostosowania ich do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnym. Ocenianiu podlega:

- wysiłek włożony w wykonanie zadania, a nie wynik końcowy;
- aktywność na lekcjach;
- sumienność w przygotowaniu do lekcji;
- opanowanie możliwej części programu aktywności fizycznej;
- stosunek do nauczyciela i współwiczących, stosowanie zasad czystej gry;
- praca indywidualna i w grupie (edukacja zdrowotna).

Niewielkie postępy ucznia powinny być oceniane pozytywnie.

Bardziej szczegółowe wytyczne dotyczące oceniania uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi Rogacka zamieściła w swoim programie nauczania.

W programie nauczania *Medal dla każdego* przedmiotem oceny bieżącej z wychowania fizycznego jest wysiłek ucznia oraz osiągnięcia edukacyjne (Frołowicz i Klonowska 2019). W programie tym założono, że zewnętrznym źródłem motywacji, wywołującym wysoki poziom aktywności uczniów, jest perspektywa zdobycia na zakończenie każdego semestru tytułowego medalu. Ważne, aby w odczuciach uczniów medal był dostępny dla każdego, bez względu na poziom uzdolnień czy demonstrowanej sprawności.

Poziom aktywności stanowi podstawę do wystawiania ocen bieżących i klasyfikacyjnych jako najważniejszy miernik wysiłku. Narzędzie to powinno wspierać działania prowadzące do rozwoju i utrzymania motywacji wewnętrznej, przejawiającej

się wysoką gotowością uczniów do bycia aktywnym w ramach szkolnego wychowania fizycznego. W programie założono, że każdy uczeń, który zdobędzie w trakcie półrocza pięć kół olimpijskich, otrzymuje celującą ocenę klasyfikacyjną, której sportowym symbolem może być medal. Wyznaczając ocenę klasyfikacyjną, należy przede wszystkim brać pod uwagę bieżące oceny wysiłku, które zawsze mają wyższą rangę w stosunku do ocen osiągnięć edukacyjnych, dlatego w programie tym nie przewiduje się możliwości formułowania oceny na podstawie wyników testów motorycznych. Dzięki czynnościom wchodzącym w skład procesu oceniania wysiłku oraz osiągnięć edukacyjnych nie tylko dokonuje się pomiaru dydaktycznego, ale przede wszystkim wspomaga aktywność ucznia i w konsekwencji wspiera uczenie się. W związku z tym oceniany uczeń powinien, otrzymując informację o ocenie, dostać też informację zwrotną: co zrobił dobrze, co ewentualnie powinien poprawić i w jaki sposób?

Przedmiotem oceny z wychowania fizycznego są osiągnięcia edukacyjne rozumiane jako poziom i postęp umiejętności i wiedzy wynikających z realizowanego programu. W przypadku oceny osiągnięć edukacyjnych autorzy programu *Medal dla każdego* sugerują, że uczniów bardziej uzdolnionych należy oceniać w większym stopniu za osiągnięty poziom, a uczniów o mniejszym potencjale – za uzyskiwany postęp. W stosunku do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych przedmiot i kryteria oceny każdorazowo ustala się indywidualnie, zachowując zasadę, że w szczególności oceniany jest wysiłek ucznia w odniesieniu do jego potencjału. Osiągnięcia edukacyjne uczniów wraz z treściami kształcenia oraz sposobami osiągania celów kształcenia i wychowania są pogrupowane w cykle zajęć, a te przypisane są do jednego z pięciu kół olimpijskich, które są zdobywane poprzez ocenianie bieżące. W każdym półroczu każdy uczeń może zdobyć pięć kół olimpijskich. Ten, który zdobędzie wszystkie, otrzymuje ocenę klasyfikacyjną celującą. Zdobywanie kolejnych kół jest efektem spełnienia wymagań określonych we wszystkich cyklach z tym kołem skojarzonych wg porządku w kolejności właściwej dla flagi olimpijskiej: niebieskie, żółte, czarne, zielone, czerwone. Program ten nakłada na nauczyciela obowiązek dostosowania wymagań również do uczniów o niższym potencjale lub o specjalnych potrzebach edukacyjnych, tak aby i oni także mogli zdobyć tytułowy medal – zgodnie z ideą *Medal dla KAŻDEGO*.

W wychowaniu fizycznym może występować zjawisko obniżonej aktywności uczniów lub braku poczucia satysfakcji z zajęć. Autorzy programu *Medal dla każdego* uważają, że przyczyną mogą być błędy popełniane przez nauczycieli w związku z ocenianiem bieżącym oraz formułowaniem ocen końcowych.

Ewaluacja to systematyczne badanie wartości albo cech konkretnego programu, planu, działania bądź obiektu z punktu widzenia przyjętych kryteriów, w celu jego usprawnienia, rozwoju lub lepszego zrozumienia. W działalności nauczyciela wychowania fizycznego jest to ocena realizacji wymagań podstawy programowej w odniesieniu do postawionych celów, tzn. czy uczniowie osiągnęli zamierzone przez nauczyciela cele w zakresie rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej oraz kompetencji społecznych.

Ewaluacja realizacji programu nauczania ma za zadanie sprawdzenie, czy spełnia ona wymagania:

- skuteczności – czy realizacja programu pozwoliła osiągnąć założone cele edukacyjne i wychowawcze?
- efektywności – czy optymalnie wykorzystano posiadane zasoby (np. obiekty sportowe, sprzęt sportowy, dostęp do terenów zielonych)?
- użyteczności – czy w wyniku realizacji programu nauczania uczniowie osiągnęli oczekiwane korzyści?
- trafności – czy dobór metod sprzyjał osiągnięciu celów nauczania i wychowania?
- trwałości – czy uczniowie w przyszłości zastosują zdobytą wiedzę, nabyte umiejętności i ukształtowane nawyki?

Do ewaluacji realizacji programu nauczania stosuje się konkretne kwestionariusze i formularze, propozycje wskaźników pozwalających na pomiar stopnia osiągnięcia celów kształcenia określonych w podstawie programowej wraz ze wskazaniem sposobu ich pomiarów (Rogacka 2019) oraz monitorowanie, ocenianie i ewaluacja (Frołowicz i Klonowska 2019).

5.2. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem II etapu edukacji

Monitorowanie, sprawdzanie i ocenianie postępów uczniów jest uregulowane przepisami w zakresie szczegółowych warunków i sposobów oceniania wewnątrzszkolnego uczniów, zapisanymi w statucie szkoły, podstawie programowej oraz w programie nauczania. Monitorowanie osiągnięć uczniów zakłada zbieranie i analizę informacji o efektach uczenia się oraz realizacji podstawy programowej. W przypadku nauczycieli wychowania fizycznego monitorowanie sprowadza się do (Lempa 2019):

- prowadzenia diagnozy na wejściu – rozpoznanie, najlepiej na podstawie wystandaryzowanego testu potrzeb i możliwości ucznia na początku kształcenia w danym etapie edukacji; np. zdolności motorycznych, psychofizycznych, umiejętności technicznych, wiedzy z dyscyplin, problematyki przewidzianej do realizacji w najbliższym semestrze; dokonywania oceniania wewnątrzszkolnego: bieżącego oraz polegającego na analizie wyników oceniania bieżącego, klasyfikacyjnego, śródrocznego i rocznego;
- przeprowadzania wewnątrzszkolnego badania osiągnięć uczniów sprawdzającego stopień opanowania wiedzy i umiejętności; na podstawie wytycznych zaproponowanych (rekomendowanych) w podstawie programowej z zakresu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej;
- prowadzenia diagnozy na wyjściu – dzięki niej nauczyciel ma możliwość zweryfikowania trafności wyboru programu nauczania, doboru metod i form pracy oraz efektywności kształcenia w zakresie opanowania wymagań wskazanych dla danego etapu kształcenia;
- analizowania postępów uczniów.

Monitorowanie postępów i osiągnięć ucznia dokonuje się najczęściej za pomocą oceniania, które jest obowiązkiem nauczyciela. Monitorowanie jest realizowane poprzez testy sprawnościowe z poszczególnych dyscyplin, których głównym celem nie jest zdobycie oceny, ale poznanie własnych możliwości. Ocenianie jest złożone i trudne. Złożoność polega na tym, że nauczyciel powinien znać dobrze cele oceniania,

zdawać sobie sprawę z zależności zachodzącej między ocenianiem a indywidualnymi właściwościami psychicznymi ocenianych. Sprawdzanie i ocenianie osiągnięć uczniów to proces, w trakcie którego nauczyciel: upewnia się, czy uczniowie uzyskali oczekiwane wyniki, a więc czy opanowali czynności stanowiące wymagania programowe (Niemierko 2007). Na zajęciach wychowania fizycznego uczniowie zdobywają umiejętności i wiedzę, a także kształtują swoją sferę emocjonalną, która jednak mimo obserwacji i interpretacji przez nauczyciela nie powinna podlegać kontroli i ocenianiu.

Uczniowie, zgodnie z założeniami podstawy programowej, powinni być oceniani m.in. za postępy i zaangażowanie. Mogą się dzięki temu dowiedzieć, jak szybko biegają, wysoko skaczą lub daleko rzucają itd. Kolejny sprawdzian z tych samych technik czy czynności stanowi informację o postępach, stagnacji, czy regresie. Sam wynik określonego testu należy skorelować z porą roku, stanem rozwoju fizycznego i innymi, np. z bardzo szybki przyrost wysokości ciała w danym roku szkolnym może skutkować obniżeniem się koordynacji ruchowej i w konsekwencji gorszym wynikiem lub mniejszym jego przyrostem. Jest to naturalne i przejściowe. Takie zjawisko jednak nie może skutkować obniżeniem ocen z wychowania fizycznego. Rozwiązaniem powyższych problemów w ocenianiu jest prowadzenie długofalowej oceny postępów, a także przekazywanie informacji zwrotnej tak, by uczniowie wiedząc, jakie mają wyniki sprawdzianów, podejmowali stosowne czynności w celu ich poprawienia. Pozytywna motywacja oraz odpowiednie nastawienie i wsparcie przez nauczyciela, a także zrozumienie przemian w rozwoju biologicznym człowieka mogą stanowić istotny bodziec do wzmożonych ćwiczeń, tak by uzyskać oczekiwaną, jedną ze składowych ocen: semestralnej i końcowej. Użycie w tym celu komputera i oprogramowania arkuszy kalkulacyjnych Microsoft Excel, w którym nauczyciel i uczeń notują osiągnięte w danym okresie wyniki sprawdzianów, umożliwia automatyczne liczenie różnic, wskazując postęp, stagnację lub regres oraz wartość powyższych parametrów. Możliwość wydruku takiego zapisu w liczbach bezwzględnych, procentach, wybranych konfiguracjach graficznych, z uwzględnieniem wyników indywidualnych i zbiorowych klasy, w odniesieniu do norm ogólnopolskich w danej kategorii wiekowej można spożytkować do wspólnej analizy przebiegu edukacji w wychowaniu fizycznym pojedynczego ucznia, jak i całej klasy. Przesłanie uczniom powyższych plików może zwiększyć ich zainteresowanie proponowaną metodą monitorowania i analizy rozwoju fizycznego, jednocześnie zachęcić do kontynuowania obserwacji, przekazując impuls do poszukiwania sposobów zmian we własnej sprawności poprzez poszukiwania rozwiązań oraz zwiększenie aktywności poza zajęciami szkolnymi. Konsekwencją tego typu działań nauczyciela i uczniów może być utworzenie grupy dyskusyjnej na Facebooku, gdzie będą udostępniane arkusze kalkulacyjne do oceny i monitoringu postępów.

Propozycje oceniania opisane we wskazanych programach nauczania zostały zaprezentowane we wprowadzeniu do rozdziału 5.

Wychowanie fizyczne powinno odbywać się w trosce o ciało i zdrowie oraz całonocną aktywność. Cele zajęć koncentrują się na rozwijaniu świadomości potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie. Sprawność fizyczna jest wartością dominującą, ale mocno zróżnicowaną osobniczo, a przez to niezwykle problematyczną w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny. Dlatego też w ocenie wychowania fizycznego uwzględnia się przede wszystkim: zaangażowanie

i wysiłek wkładany przez ucznia, systematyczny udział na zajęciach, zachowanie na zajęciach, umiejętności ruchowe, wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej, aktywność sportową na rzecz szkoły oraz pozaszkolną aktywność sportowo-rekreacyjną. Ewaluację kształtowania i doskonalenia kompetencji kluczowych uczniów przeprowadzają w ramach sprawowanego nadzoru pedagogicznego dyrektorzy szkół, wspierając jednocześnie działania nauczycieli. Monitorowanie powyższych należy do kuratorów oświaty (Sikora, Boryca 2020).

Monitorowanie i ocenianie postępów ucznia przy nauczaniu online – występuje najczęściej w czasie ograniczenia funkcjonowania szkół podstawowych, gdy zajęcia wychowania fizycznego są realizowane zdalnie. Stosowane w szkołach technologie informacyjno-komunikacyjne (TIK) służą przede wszystkim wspomaganie organizacji nauczania, jednak nie ocenianiu – zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej (MEN) (Dz. U. 2019, poz. 373 z późn. zm.).

Sposoby skutecznego monitorowania postępów, wiedzy oraz umiejętności z wychowania fizycznego w zdalnym nauczaniu to:

- systematyczne przysyłanie uczniom materiałów edukacyjnych, jak: karty pracy, linki do filmów, artykuły, prezentacje, quizy, testy;
- stymulowanie, nadzorowanie obciążenia pracy poprzez przekazywanie materiałów dydaktycznych w odpowiednio dostosowanych do możliwości uczniów;
- prowadzenie oceniania prac i odpowiedzi na zadania za pośrednictwem e-dziennika Librus lub/i platformy edukacyjnej G Suite;
- preferowanie aktywnej postawy i inicjatywy ucznia;
- wyznaczanie zadań do wykonania, sposobu ich realizacji oraz form przysyłania efektów pracy;
- ocenianie po każdym tygodniu zajęć postaw i aktywności uczniów na podstawie uczniowskiej karty/dzienniczka aktywności fizycznej;
- informowanie uczniów o wpisach ocen bieżących do dziennika elektronicznego;
- ocenianie kreatywności, zaangażowania, wkładu pracy, terminów realizacji prac i zadań;
- ocenianie końcowe: w przypadku nauczania klasowo-lekcyjnego i zdalnego uwzględnianie obu form.

W nauczaniu zdalnym z wychowania fizycznego oprócz przekazywania wiadomości i egzekwowania wiedzy nauczyciel może organizować i zlecać wykonywanie zadań związanych z aktywnością fizyczną, np. w zakresie diagnozy sprawności fizycznej i motorycznej, oceniając wykonywanie zestawu ćwiczeń ogólnorozwojowych czy kształtujących np. siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość. Inne przykłady zadań dla uczniów to: tworzenie programów ćwiczeń, układów tanecznych, aerobiku, tabaty (tabata – forma strategii treningu fizycznego polegająca na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku. Typowy czas trwania całego treningu wynosi od kilkunastu do dwudziestu paru minut), a także dobór czynności i ćwiczeń do prowadzenia części wstępnej lekcji itp.

Nauczyciele wychowania fizycznego w danej szkole powinni wziąć pod uwagę, że efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania sposobów oceniania motywujących ucznia. W ocenianiu zdalnym należy również uwzględnić możliwości uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Rolą nauczyciela jest zadbanie, aby system ocen szkolnych z wychowania fizycznego nie tylko wyróżniał uczniów najbardziej sprawnych, ale również mobilizował przeciętnych do systematycznej pracy nad sobą, a u najgłupszych, ograniczonych motorycznie – skutkowało zrozumieniem swoich słabych stron, mobilizowaniem do zwiększenia aktywności.

5.3. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem procesu kształtowania kompetencji kluczowych

Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego daje uczniowi możliwości kształtowania postaw w zakresie odnoszenia się do innych ludzi, porozumiewania się z nimi, współpracy rozwiązywania problemów, dzięki czemu uczeń identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować – kształtowane np. podczas analizy wyników testów sprawności czy wyjaśniania zasady kulturalnego kibicowania zawodów itp.

Metodami badającymi osiągnięcia uczniów są sprawdziany praktyczne i teoretyczne, z zastosowaniem wystandaryzowanych testów oceniających umiejętności, wiedzę i kompetencje społeczne. Ta forma jest także wybierana podczas ewaluacji procesu kształtowania kompetencji kluczowych. Analizując wyniki testu (np. Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Ruffiera-Dicksona, **Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej** EUROFIT, Chromińskiego, Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory, Próby Harvardzkiej, Testu Coopera), nauczyciel wnioskuje o skuteczności kształcenia oraz wartościuje i interpretuje osiągnięcia uczniów. Jednak aby potwierdzić skuteczność wybranych metod, konieczna jest pogłębiona analiza – tzw. analiza jakościowa, w celu odpowiedzi na pytanie, jakie umiejętności opanowali uczniowie, jeśli uzyskali konkretny wynik. W takim podejściu należy wziąć pod uwagę następujące czynności: określenie umiejętności sprawdzanych za pomocą testu; zestawienie indywidualnych wyników uczniów; określenie liczby uczniów, którzy uzyskali wynik zadowalający; obliczenie współczynnika łatwości poszczególnych zadań; określenie, w jakim stopniu uczniowie opanowali sprawdzane umiejętności oraz jakie najczęściej popełniali błędy; określenie mocnych i słabych stron uczniów; opracowanie rekomendacji, w tym działań doskonalących i naprawczych (Miształ 2021).

W trakcie testu nauczyciel może poprosić o wykonanie dodatkowych zadań np. przeprowadzenia rozgrzewki, ćwiczeń podstawowych, sędziowania, obliczania kosztu energetycznego wysiłku itp. Sprawdzane są wtedy kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, zaprojektowanie plakatu na temat piramidy żywienia, pomiaru tętna przy określonym wysiłku, zużyte w tym czasie kalorie, tu sprawdzane są kompetencje matematyczne oraz świadomość i ekspresja kulturalna.

Jeśli nauczyciel po analizie wyników testów stwierdza brak oczekiwanych osiągnięć edukacyjnych, może dokonać korekty programu nauczania. Stanowi to również informację zwrotną dla ucznia. Wszechstronne analizy i oceny wsparte komunikacją werbalną z uczniem stanowiąc mogą wytyczne do planowania dalszego procesu nauczania. Dzięki nim nauczyciel może odpowiedzieć sobie na pytania:

- W jakim zakresie zastały zrealizowane szczegółowe, ujęte w planie rocznym, cele programu nauczania?

- Czy zastosowane testy spełniły funkcję obiektywizmu, standaryzacji, trafności doboru?
- Czy metody i strategie pracy przyniosły oczekiwane rezultaty?
- Czy wystąpił zakładany progres wyników u uczniów?
- Czy treści programowe i prowadzone testy wyzwały u uczniów motywację wewnętrzną do poprawy wyników i samodoskonalenia?
- Jaka była postawa i poziom zaangażowania uczniów w trakcie lekcji wychowania fizycznego?
- Czy badane zdolności motoryczne i umiejętności techniczne uczniowie będą mogli spożytkować w czasie wolnym?
- Czy metody i strategie pracy nauczyciela mają akceptację uczniów?

Odpowiedź na powyższe pytania może być podstawą zmian procesu dydaktycznego. Działania przynoszące zakładane rezultaty i oczekiwania uczniów powinny być w dalszym toku nauczania kontynuowane i wzmacniane, natomiast nieprzynoszące pozytywnych efektów – modyfikowane lub zmieniane (Żołyński 2017).

Wyniki testów i prób sprawności fizycznej w wychowaniu fizycznym są jednym ze składników oceny. Na ich podstawie nauczyciel wychowania fizycznego ma możliwość oceny rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych ucznia, czyli aktualnych możliwości wykonywania czynności ruchowych wymagających zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej i gibkości, jak też konkretnych umiejętności sportowych. Za pomocą testów nauczyciel ma możliwość dokonywania oceny w ujednoliconych warunkach, ułatwiając sobie tym samym określenie u ucznia jego zdolności motorycznej lub sprawności fizycznej. Wynik testu stanowi podstawę do formułowania wskazań, porad lub zaleceń terapeutycznych. Zaletą testów, mierników i prób badających poziom sprawności fizycznej uczniów jest ich wysoki poziom standaryzacji, obiektywizmu i trafności w ocenie określonych parametrów rozwoju motorycznego, natomiast wadą jest nieuwzględnienie cech osobowościowych wyrażającą się między innymi postawą do aktywności ruchowej, zaangażowaniem podczas lekcji, chęcią podnoszenia własnej sprawności fizycznej, na miarę indywidualnych możliwości i potrzeb (Warchoń 2015). Każdy test winien być łatwy w wykonaniu, dostosowany do cech osobowościowych uczniów, jak też pozwalać na dokonanie oceny zdolności motorycznych i sprawności fizycznej.

Z uwagi na stosowanie pomiarów w praktyce wychowania fizycznego testy dzieli się na trzy grupy:

- do oceny poziomu ogólnych zdolności motorycznych (kondycyjnych – siła, szybkość, wytrzymałość) i koordynacyjnych (zwinność, zdolność orientacji, szybkość reakcji, zdolność różnicowania ruchu, równowaga, poczucie rytmu, zdolność łączenia ruchu, zdolność dostosowania i przestawienia ruchowego);
- do oceny poziomu specjalnych zdolności motorycznych;
- do oceny poziomu sprawności fizycznej w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

Wyniki testów nie mogą być podstawą wystawienia oceny z wychowania fizycznego, bowiem zależą w dużej mierze od czynników genetycznych, środowiskowych. Zasadniczą rolę odgrywają także czynniki zmienne, takie jak stan psychiczny, zdrowia, poziom zmęczenia czy motywacji itp. Spośród wielu testów nauczyciel wychowania fizycznego na II etapie edukacji może zastosować między innymi:

- Test Ruffiera-Dicksona – bada reakcję układu krążeniowego na wysiłek fizyczny wynikający z wykonania 30 przysiadów w ciągu 30 sekund;
- Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory – bada kondycję fizyczną poprzez wykonanie próby szybkości, skoczności, siły ramion, wytrzymałości, siły mięśni brzucha oraz gibkość;
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – bada szybkość w próbie biegu na 50 metrów, moc w próbie skoku w dal z miejsca, wytrzymałość w próbie biegu dystansowego, siłę ramion i barków w próbie podciągania na drążku, siłę ramion w próbie zwisu na ugiętych ramionach, siłę dłoni w próbie pomiaru dynamometrycznego, zwinność w próbie biegu po kopercie, siłę mięśni brzucha w próbie skłonów w przód w leżeniu tyłem, gibkość w próbie skłonu tułowia w przód;
- Marszobiegowy 12-minutowy test Coopera – bada wytrzymałość tlenową z uwzględnieniem wieku i płci.

Niezależnie od przyjętego przez nauczyciela sposobu oceniania zdolności motorycznych i umiejętności technicznych przedmiotem oceny z wychowania fizycznego powinna być wypadkowa systematyczności, aktywności, wiedzy, sprawności fizycznej i aktywności dodatkowej. Stosowane testy i pomiary pobudzają u uczniów zainteresowanie i dążenie do współzawodnictwa, a nauczycielowi ułatwiają dokonanie diagnozy, działań profilaktycznych czy klasyfikacji grupowej. Stanowią wskazówki do analizy, opracowywania wniosków i rekomendacji. Są też obrazem działań w stosunku do założonych celów. Analiza, interpretacja wcześniej zebranych informacji stanowić może część oceny bieżącej, śródrocznej czy końcowej.

5.4. Funkcje i znaczenie oceniania sumującego i kształtującego

Na zajęciach wychowania fizycznego należy kształtować konkretną kompetencję, wiedzę i umiejętności zakończone informacją zwrotną (oceną kształtującą). Dawanie uczniom informacji zwrotnej na temat postępów jest obowiązkiem nauczyciela określonym w zapisach podstawy programowej. Jest ona istotną częścią strategii oceniania kształtującego. Stosując ją, nauczyciel nawiązuje szczególną relację z uczniami, a dzięki dialogowi pomaga im w ocenie sprawności. Dzięki temu zmniejsza się presja uczniów, gdyż są świadomi aktualnej sytuacji, przez co mogą się bardziej skupić na tym, jak i czego się uczyć. Informacja zwrotna (ocena kształtująca) powinna mieć formę wyczerpującego komentarza na temat pracy, w tym szczególnie jego mocnych stron, błędów, jakie uczeń popełnił oraz konkretnych wskazówek, jak poprawić te błędy i jak dalej się rozwijać. Powinna być obiektywnym, rzeczowym komunikatem, dotyczącym samego uczenia się (Sterna 2020). Informacja ta powinna odwoływać się do znanych uczniom kryteriów. Nauczyciel, dbając o zdobywanie wiedzy i umiejętności przy stosowaniu oceniania kształtującego, winien unikać jego łączenia z ocenianiem sumującym, czyli stawianiem konkretnych ocen, gdyż uczeń, który wie, że na koniec jakiegoś etapu edukacji będzie wystawiana ocena, całą swoją energię skupi na otrzymaniu jak najlepszego stopnia, a nie na tym, aby jak najwięcej się nauczyć. Szczegółowe informacje dotyczące oceniania sumującego znajdują się w podrozdziale 5.1.

Nauczyciel, analizując wytwór pracy ucznia i tworząc dla niego informację zwrotną, powinien korzystać:

- ze zwrotów doceniających: „Mocną stroną/atutem twojej pracy jest ...”, „Dobrze wykonałeś...”, „Podoba mi się, że...”, „Zrobiło na mnie wrażenie...”, „Możesz być bardzo zadowolony z...”;
- ze sformułowań krytycznych w formie komunikatu: „Zauważyłem błąd w...”, „Widzę, że w pracy brakuje...”, „Zaznaczyłem błędy i...”, „Usterki, które zauważyłem to...”;
- z precyzyjnych instrukcji do poprawy: „Podaj...”, „Zastąp...”, „Popraw...”, „Napisz...”, „Zwróć uwagę...” (Ostrowska 2014).

Stosowanie informacji zwrotnej może przynosić oczekiwane korzyści w sferze nauczania i doskonalenia umiejętności ruchowych, szczególnie że autorzy programów nauczania również podkreślają podmiotowość ucznia, co daje możliwość dostrzeżenia jego najlepszych, najmocniejszych stron. Ponadto może okazać się dla wielu szansą na odkrycie w sobie nieznanego dotąd potencjału i możliwości.

5.5. Ocenianie bieżące, śródroczne i końcowe

Ocenianie to krytyczny moment uczenia się. Na podstawie informacji wyrażonej oceną uczeń buduje przekonanie o sobie samym. Ocenianie odbywa się poprzez formułowanie przez nauczyciela wymagań edukacyjnych, niezbędnych do otrzymania przez ucznia śródrocznych i końcowych ocen klasyfikacyjnych; ustalanie ocen bieżących i śródrocznych ocen klasyfikacyjnych; ustalanie warunków i trybu otrzymania wyższych niż przewidywane rocznych ocen klasyfikacyjnych; ustalanie warunków i sposobów przekazywania rodzicom informacji o postępach i trudnościach w nauce oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia.

Aby umożliwić uczniom osiągnięcie sukcesu w edukacji fizycznej na miarę ich możliwości, nauczyciel musi odpowiednio wcześniej (najlepiej na początku roku szkolnego) ustalić zakres wymagań i zasady współpracy oraz przedstawić warunki niezbędne do otrzymania śródrocznych i końcowych ocen klasyfikacyjnych, wynikających z programu nauczania, a także określić sposoby sprawdzania osiągnięć dydaktycznych. Szczegółowe warunki i sposób oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych dla dzieci i młodzieży sformułowano w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

Ocenianie bieżące w wychowaniu fizycznym ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie mu informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć. Pełni więc funkcję wspomagającą, jest realizowane na bieżąco, w trakcie roku szkolnego i ma zazwyczaj charakter ciągły. Ocenianie bieżące pozwala na rozpoznanie indywidualnych potrzeb każdego ucznia, a także na kształcenie odpowiedzialności za przebieg uczenia się. W ocenianiu bieżącym nauczyciel powinien przede wszystkim skupić uwagę na czynnościach sprawdzająco-kontrolnych: uczeń uczy się, a nauczyciel na bieżąco dostarcza mu informacji o uzyskiwanych efektach, wskazując to, co już umie i nad czym jeszcze powinien nadal pracować. Nauczyciel dostosowuje strategię nauczania do potrzeb uczniów, dostarcza im różnorodnych okazji, by wykazali się tym, co wiedzą i potrafią robić, nauczyciel gromadzi informacje na ten temat w różnorodnej formie.

Ocenianie bieżące jako komunikat o efekcie osiągnięć edukacyjnych wspomaga uczenie się. Powinna odnosić się do konkretnej wykonywanej przez ucznia czynności i określać aspekt jakościowy wykonanego przez niego zadania. Ma ono na celu dostarczanie informacji także nauczycielowi, w szczególności pod kątem efektywności stosowanych metod pracy. Analiza tych danych powinna wpływać na bieżące planowanie pracy dydaktycznej przez nauczyciela, co wyklucza jego działalność opartą na realizacji haseł programowych według ustalonego na początku roku szkolnego rozkładu materiału (Brugała 2021).

Ocenę śródroczną i końcową klasyfikacyjną wystawia nauczyciel wychowania fizycznego. Uwzględniają one: wysiłek ucznia, osiągnięty poziom umiejętności, wiedzę i postawę, a także frekwencję na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych, aktywność w czasie lekcji, pełnienie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji i pozalekcyjnych zajęć wychowania fizycznego – np. organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, wykonywanie prac na rzecz wychowania fizycznego – np. stron WWW, gazetek, konkursów itp. (Pośpiech 2006, Czerska 2011, Frołowicz 2021).

Oceny śródroczna i końcowa ocena klasyfikacyjna z zajęć wychowania fizycznego są obligatoryjne. Jeżeli w wyniku klasyfikacji śródrocznej stwierdzono, że poziom osiągnięć edukacyjnych ucznia uniemożliwi lub utrudni mu kontynuowanie nauki w klasie programowo wyższej, szkoła umożliwia uczniowi uzupełnienie braków poprzez przeprowadzenie egzaminu klasyfikacyjnego, a w przypadku niepowodzenia – egzaminu poprawkowego. Egzamin klasyfikacyjny i egzamin poprawkowy z wychowania fizycznego mają przede wszystkim formę zadań praktycznych. Dla uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego nie przeprowadza się egzaminów klasyfikacyjnych z obowiązkowych zajęć edukacyjnych wychowania fizycznego. Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiedzę wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz przede wszystkim powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i końcowa były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO).

Ocenianie bieżące, śródroczne i końcowe w szczególnych przypadkach może być prowadzone zdalnie. W zdalnym nauczaniu kryteria przewidziane do wystawiania ocen bieżących semestralnych, końcowych to:

- celująca (6) – uczeń odpowiada na pytania/pytanie nauczyciela, wykonuje zadanie związane z aktywnością fizyczną, stawia pytania, prezentuje zadania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy filmie, przesyła link o tematyce związanej z edukacją w wychowaniu fizycznym (artykuł, film, prezentacja), dokumentuje zdjęciami, filmem własną aktywność fizyczną w warunkach domowych;
- bardzo dobra (5) – uczeń odpowiada na pytania/pytanie, nauczyciela, wykonuje zadanie związane z aktywnością fizyczną, stawia pytania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie, wykona dwa wybrane zadania na ocenę celującą;

- dobra (4) – uczeń odpowiada na pytania/pytanie nauczyciela lub/i rozwiąże zadania wysłane przez nauczyciela, wykona jedno wybrane zadanie na ocenę celującą;
- dostateczna (3) – uczeń odpowiada na pytania/pytanie nauczyciela z wyraźnymi brakami;
- dopuszczająca (2) – uczeń: potwierdza e-mailem, że przeczytał artykuł lub obejrzał film;
- niedostateczna (1) – uczeń rezygnuje z wykonania sprawdzianu, zadania.

Uwaga: przy wystawianiu ocen częściowych, stosując podobne kryteria, należy uwzględnić proporcje zadań i obowiązków adekwatnych do czasu trwania zdalnego nauczania. Przy ustaleniu oceny śródrocznej i rocznej, np. nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny wcześniej uzyskane oraz bieżące oceny w zakresie zadań w obszarze wiedzy lub aktywności fizycznej. Ocena roczna jest wypadkową uzyskanych ocen śródrocznej i bieżących. Należy określić zarówno warunki otrzymania wyższej oceny rocznej niż przewidywana klasyfikacyjna z wychowania fizycznego (np. zgodnie z dokumentem obowiązującym w szkole dostępnym na stronie internetowej itp.), jak i trudności przy ocenianiu zdalnym (np. nauczyciel może uwzględnić trudności ucznia z dostępem do internetu, jakością sprzętu elektronicznego, oprogramowania itp.).

5.6. Ocena koleżeńska i samoocena

Nauczyciel ocenia umiejętności ucznia dotyczące oceny koleżeńskiej i samooceny własnego rozwoju.

W ocenie koleżeńskiej uczeń często naśladuje w tym zakresie sposób oceniania przez nauczyciela, który przekazuje mu informację zwrotną zawierającą wskazanie tego, co udało się zrobić dobrze, przedstawienie popełnionych błędów oraz wskazanie, jak błędy należy poprawić. W ocenie koleżeńskiej, by uniknąć krzywdzącego generalizowania, należy się odwoływać tylko do ustalonych wcześniej kryteriów.

Samoocena ucznia powinna się odnosić do spełniania przez niego kryteriów sukcesu. Może także dotyczyć pracy, którą włożył w osiągnięcie celu. Uczeń, który zostanie poproszony o skonfrontowanie wyników swojej pracy z kryteriami oraz udzielenie odpowiedzi na kilka pytań (np.: Czy zaplanowałem swoją pracę? Czy zadbałem, aby moja praca miała wysoką jakość? Czy poświęciłem jej wystarczająco dużo czasu? Czy byłem wydajny? Czy sprawdziłem swoją pracę pod kątem popełnionych błędów? itd.), nie tylko pogłębi zrozumienie tego, czego się uczy, ale zostanie zobowiązany do wzięcia większej odpowiedzialności za planowanie uczenia się i rezultaty (Sterna 2020). Samoocena dotyczy wszystkich podejmowanych przez ucznia działań na lekcjach w zakresie umiejętności, sprawności, wiedzy, rozwoju fizycznego, postaw i zaangażowania. Obejmuje wszystkie kategorie oceniania. Powinna być poprzedzona podjęciem przez nauczyciela odpowiednich działań w celu efektywnego i obiektywnego dokonania oceny przez ucznia. Dotyczy umiejętności określania swoich słabych i mocnych stron, rozpoznania zdolności ruchowych, samoocenę dotyczącą poziomu sprawności, umiejętności, wiedzy i zaangażowania (Rogacka 2019).

Umiejętność samooceny powinna być oceniana według poniższych kryteriów i stanowić część oceny sumującej:

- celująca (6) – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i uwzględnia jej wyniki w planowaniu swojego rozwoju, uczeń systematycznie podejmuje działania mające na celu poprawę wyników samooceny;
- bardzo dobra (5) – uczeń systematycznie dokonuje oceny wielu kryteriów i uwzględnia jej wyniki w planowaniu swojego rozwoju;
- dobra (4) – uczeń systematycznie dokonuje oceny kilku kryteriów i uwzględnia niektóre wyniki w planowaniu swojego rozwoju;
- dostateczna (3) – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów i uwzględnia niektóre wyniki w planowaniu swojego rozwoju;
- dopuszczająca (2) – uczeń dokonuje oceny kilku kryteriów;
- niedostateczna (1) – uczeń nie dokonuje oceny, nie prowadzi zeszytu samokontroli.

Podstawą do wystawienia oceny za samoocenę może być np. zeszyt kontroli postępów prowadzony przez ucznia, w którym systematycznie będzie oceniał poziom sprawności (wyniki testów sprawności), poziom umiejętności (ocena postępu umiejętności), wskaźnik BMI oraz własną aktywność.

5.7. Sprawdzanie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem spersonalizowanej oceny osiągnięć i postępów uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych

Sprawdzanie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem spersonalizowanej oceny osiągnięć i postępów uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych następuje w wyniku obserwacji, sprawdzianów, zadań i w konsekwencji wystawiania ocen, które winny być dostosowane do psychofizycznych możliwości ucznia. Nie oznacza to obniżenia wymagań, lecz dotyczy głównie form i metod pracy z uczniem. Dostosowanie wymagań ma umożliwiać realizację podstawy programowej, a zakres wiedzy i umiejętności powinien pozwolić uczniowi sprostać wymaganiom na kolejnym etapie edukacji. Wszyscy uczniowie posiadający opinię lub orzeczenie o kształceniu specjalnym oceniani są w skali od 1 do 6, jednak przy ocenianiu ucznia należy uwzględniać jego indywidualne potrzeby oraz możliwości.

W monitorowaniu i ocenianiu postępów uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi należy się kierować tym, by ocena była:

- pozytywna, doceniająca najmniejsze nawet wysiłki czy umiejętności ucznia, rozstrzygana zawsze na korzyść ucznia;
- jasna i jawna – w wyniku regularnych rozmów z uczniami na temat zasad oceniania i wystawionych już ocen, wnikliwa i analityczna dyskusja o uzyskiwanych stopniach, komentarz ustny lub pisemny do oceny;
- licząca się z oczekiwaniami i potrzebami uczniów – poznanie ich aspiracji sprzyja motywowaniu, stanowi też przyczynek do realizacji zasady podmiotowości ucznia;
- zauważalna i doceniana „plusem” lub pochwałą słowną za każdorazowy przejaw aktywności ucznia niepełnosprawnego;
- stawiana przez nauczyciela wspomagającego, który wyznacza uczniom dodatkowe zadania, systematycznie sprawdzane i oceniane „plusem” lub oceną cząstkową, w zależności od stopnia trudności;
- ustalana przez nauczyciela prowadzący dane zajęcie edukacyjne, po zasięgnięciu opinii nauczyciela wspomagającego współorganizującego kształcenie integracyjne.

Poniżej przedstawiono różnorodne sposoby oceniania postępów ucznia na lekcjach wychowania fizycznego w zależności od zdiagnozowanych szczególnych potrzeb edukacyjnych (Rogacka 2019).

A. Uczeń z ADHD (od ang. *attention deficit hyperactivity disorder*), zaburzeniami emocji i zachowania, z nadpobudliwością ruchową oraz zaburzeniami koncentracji uwagi:

- sposób sprawdzania wiedzy i umiejętności należy dostosować do możliwości percepcyjnych ucznia;
- zawsze należy upewnić się, czy uczeń rozumie polecenie;
- z uwagi na labilność nastoju lub rozproszenie uwagi należy dostosować warunki sprawdzania wiedzy i umiejętności;
- należy stosować jasno i prosto sformułowane polecenia, unikać poleceń wielokrotnie złożonych; można polecenie rozbić na kilka prostych samodzielnych zadań;
- często komentować postępy ucznia;
- podczas oceniania zwracać uwagę na jakość, a nie ilość – „mniej a dokładniej” odnosi lepsze skutki niż „więcej”;
- doceniać włożony w pracę wysiłek;
- należy rozważyć rozłożenie materiału sprawdzianu na mniejsze części i wydłużyć czas oraz możliwość odpowiedzi ustnej zamiast sprawdzianów;
- nie karać ucznia za objawy wynikające z zaburzeń.

B. Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną, z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, z specyficznymi trudnościami w uczeniu się:

- oceniać za udział w różnych formach aktywności rekreacyjnej podejmowanych na lekcjach, regularną aktywność fizyczną i dbałość o własną kondycję, przygotowanie do zajęć, udział w edukacji zdrowotnej;
- uwzględnić wydłużony czas na wykonanie danego ćwiczenia, pracę we własnym tempie na lekcjach;
- oceniać zaangażowanie w ćwiczenia i systematyczność uczestnictwa w lekcjach, a nie tempo pracy.

C. Uczeń niepełnosprawny ruchowo, niesłyszący, słabosłyszący, niewidomi, słabowidzący, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnościami sprzężonymi (jeśli u ucznia występują co najmniej dwie z niepełnosprawności wymienionych powyżej):

- oceniać aktywność podczas wykonywanych ćwiczeń i zabaw;
- oceniać stosunek ucznia do systematycznego uczestnictwa w zajęciach;
- oceniać dobrze nawet niewielki postęp w doskonaleniu własnej sprawności fizycznej;
- uczeń niedowidzący może mieć wolniejsze tempo pracy i szybciej się męczyć, więc ocenianie jego powinno być indywidualnie dostosowane do jego tempa pracy, umożliwiać zaliczenie części ćwiczeń w miarę jego możliwości;
- oceniać osiągnięcia edukacyjne ucznia niepełnosprawnego w odniesieniu do stopnia realizacji przez niego dostosowanego programu;

- przy ustalaniu oceny należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć;
- uwzględnić możliwość wyrównywania braków po okresie absencji;
- sprawdzanie wiedzy i umiejętności należy podzielić na mniejsze partie materiału do zaliczenia lub należy zmniejszyć liczbę zadań.

D. Uczeń z chorobami przewlekłymi nieregularnie uczestniczący w zajęciach:

- oceniać za prace teoretyczne (odpowiedzi ustne, prace pisemne, prezentacje multimedialne) oraz aktywność i przygotowanie do zajęć;
- w ocenianiu należy uwzględnić zmienną zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego;
- oceniać indywidualnie kategorie sprawności fizycznej, uwzględniając wysiłek włożony w pracę nad własną sprawnością;
- systematycznie oceniać ucznia z zakresu edukacji zdrowotnej za postawę wobec ćwiczeń.

E. Uczeń z zaburzeniami komunikacji językowej:

- nie oceniać zaburzeń językowych;
- zwracać uwagę na zdolności ruchowe ucznia, poszukiwać ulubionej formy aktywności fizycznej;
- oceniać za systematyczną aktywność fizyczną, postępy w sprawności fizycznej, edukację zdrowotną.

F. Uczeń po sytuacjach kryzysowych lub traumatycznych:

- oceniać w oparciu o wzmocnienie pozytywne na lekcjach;
- dostosować ocenę do możliwości fizycznych ucznia,

G. Uczeń z niepowodzeniami edukacyjnymi:

- szukać mocnych stron ucznia;
- chwalić za postępy poczynione we włożony wysiłek i zaangażowanie w ćwiczenia;
- wystawiać oceny dodatkowe, np. za prezentacje, udział w projektach o tematyce zdrowotnej.

H. Uczeń z zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi:

- oceniać każdą aktywność na lekcjach.

I. Uczeń z trudnościami adaptacyjnymi wynikającymi z różnic kulturowych, ze zmiany środowiska edukacyjnego, w tym związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą:

- oceniać chęci i wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń i zaangażowanie w pracę nad poprawą własnej sprawności fizycznej.

J. Uczeń szczególnie uzdolniony:

- systematycznie i na bieżąco monitorować przyrost wiedzy i umiejętności;
- do kontroli wyników nauczania należy stosować gotowe materiały testujące, jak też testy samodzielnie opracowane przez nauczyciela, co pozwoli na oszacowanie wyników stosowanych strategii, oraz przekazanie uczniowi informacji o jego mocnych i słabych stronach;

- ocena powinna być połączona z omówieniem przez nauczyciela osiągniętego przez ucznia poziomu umiejętności;
- uwzględnić jego udział w konkursach, olimpiadach, zawodach sportowych na terenie szkoły i poza nią;
- nagradzać ucznia oceną z wiedzy i umiejętności wykraczających poza podstawę programową i nabywaną w szkole;
- nagradzać postawy motywujące kolegów i koleżanek.

ROZDZIAŁ VI

Zadania nauczyciela wychowania fizycznego w kontekście realizacji założeń edukacji włączającej

Edukacja włączająca, czyli inkluzja to sposób organizacji edukacji uwzględniający różnorodność uczniów, wynikający z ich specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych z jednoczesnym dostosowaniem systemu szkolnego do indywidualnego tempa nauki, uzdolnień, trudności każdego ucznia. Edukacja włączająca, wykluczając potrzebę segregacji uczniów, stanowi alternatywę dla integracji ucznia w środowisku szkolnym, która zakłada dostosowanie ucznia do realiów systemu edukacji. Edukacja włączająca jest dedykowana każdemu uczniowi, który ma prawo do edukacji wspólnie ze swoimi rówieśnikami, najbliżej miejsca zamieszkania. Edukacja powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i musi zakładać możliwości, a czasami konieczność, tworzenia spersonalizowanych programów edukacyjnych, wychowawczych i terapeutycznych.

Inkluzja umożliwia wielu uczniom o specjalnych potrzebach edukacyjnych osiągnięcie sukcesów dydaktycznych i społecznych. Włączenie uczniów z niepełnosprawnościami do edukacji z uczniami pełnosprawnymi daje możliwość rozwoju pozytywnych postaw uczniów pełnosprawnych w stosunku do rówieśników z niepełnosprawnościami. Podkreśla się, że zajęcia, szczególnie z muzyki, sztuki i wychowania fizycznego mogą być najlepszym terenem do integracji uczniów z niepełnosprawnością. Inkluzja uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi jest rozumiana w ostatnich latach jako subiektywne doświadczenie związane z poczuciem przynależności i akceptacji, z indywidualnymi interpretacjami, uczuciami, przekonaniami i percepcjami. Prawdłowo realizowana inkluzja w edukacji wiąże się z poczuciem przynależności, akceptacji i wartości w grupie (Stainback, Stainback 1996).

Udział uczniów z niepełnosprawnościami w zajęciach wychowania fizycznego nie tylko optymalizuje ich fizyczne funkcjonowanie i nabywanie umiejętności motorycznych, ale też zwiększa poczucie przynależności do klasy lub szkolnej społeczności, stanowi wyjątkową okazję dla rozwoju społecznych zachowań uczniów i poprawia ich ogólne samopoczucie (Rogacka 2015). Występuje wiele zalet włączenia uczniów z niepełnosprawnością do zajęć wychowania fizycznego, sprzyjających harmonijnemu rozwojowi psychofizycznemu, a także zachowaniu zdrowia obecnie i w życiu dorosłym; rozwojowi sprawności fizycznej, kształtowaniu całonocnych nawyków aktywności ruchowej oraz postaw prozdrowotnych. Wychowanie fizyczne poprzez regularną aktywność fizyczną pomaga zapobiegać licznym chorobom cywilizacyjnym, związanym z niewłaściwym trybem życia, w tym otyłości i wadom postawy. Wspomaga radzenie sobie ze stresem oraz służy zaspokojeniu różnorodnych potrzeb uczniów, szczególnie potrzeby ruchu i współzawodnictwa.

Nauczyciel wychowania fizycznego przy wsparciu psychologa szkolnego i poradni psychologiczno-pedagogicznej powinien stwarzać bezpieczną i akceptującą atmosferę w trakcie lekcji, proponować techniki relaksacyjne obniżające napięcia.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogą potrzebować dodatkowego wsparcia, polegającego na udziale w specjalistycznych zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych, logopedycznych, socjoterapeutycznych, rewalidacyjnych i innych.

Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi to osoba, która posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, która ma trudności w realizacji standardów wymagań programowych, w wyniku niższych niż przeciętne możliwości intelektualnych, dysleksji, dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii, zdrowotnych oraz ograniczeń środowiskowych, jak również osoba bardzo zdolna. Nauczyciel musi wspierać ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Dotyczy to zarówno wspomagania dzieci z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i dzieci uzdolnionych. Kształcenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wymaga od nauczyciela dopasowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględnić różne formy pracy. Fakt obecności uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w szkołach ogólnodostępnych wymaga od nauczyciela odpowiedniej wiedzy i przygotowania praktycznego do pracy z tą grupą uczniów.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi to osoby z niepełnosprawnością intelektualną; niewidome i słabowidzące; niesłyszące i słabosłyszące; z autyzmem; z niepełnosprawnością ruchową; z chorobami przewlekłymi; z ADHD; z poważnymi zaburzeniami w komunikowaniu się; ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się; niedostosowane społecznie, zagrożone niedostosowaniem społecznym; wybitnie zdolni. Podstawowym aspektem pracy z uczniem ze SPE jest rzetelna diagnoza. Wszelkie formy indywidualizacji powinny bazować na rozpoznawaniu i wykorzystaniu potencjału dziecka do pokonywania deficytów.

W celu rozpoznania możliwości ucznia jest konieczne zgromadzenie o nim rzetelnej wiedzy, z wykorzystaniem różnych źródeł, czyli:

- informacji i zaleceń zawartych w opinii/orzeczeniu – właściwe rozumienie zaleceń jest podstawą do prawidłowego organizowania procesu dydaktycznego;
- informacji przekazywanych przez rodziców – oni mają najpełniejszą wiedzę dotyczącą rozwoju dziecka;
- informacji specjalistów – cenna może być wiedza pochodząca zarówno od psychologa, pedagoga, w tym pedagoga specjalnego, logopedy, lekarza (pediatry bądź innego specjalisty), rehabilitanta itp.;
- publikacji i szkoleń.

Osoby ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi w przypadku pozbawienia wsparcia są zagrożone niepełnosprawnością i marginalizacją, a nawet upośledzeniem społecznym i wykluczeniem. Przede wszystkim jednak zagraża im ograniczenie aktywizacji i utrata potencjału rozwojowego, który posiadają. Specjalne potrzeby edukacyjne, a niekiedy także rozwojowe, występują również u dzieci i młodzieży z nietypowymi zasobami zdolności i szczególnych uzdolnień, czyli wybitnie zdolnych i utalentowanych kierunkowo. Im również w sytuacji braku zaspokojenia potrzeb zagraża ograniczenie aktywizacji i utrata potencjału rozwojowego. Osobną grupę stanowią dzieci, które wychowywały się lub wychowują w środowiskach o innej kulturze i używają na co dzień innego języka niż w szkole. Ta grupa uczniów może doświadczać trudności w komunikowaniu się oraz w adaptacji społecznej i przeżywać trudne problemy psychiczne związane odmiennością wiedzy o świecie oraz z zakłóceniem poczucia przynależności i poczuciem obcości, a także utrudnieniami w rozwoju tożsamości.

Postępowanie nauczycieli wychowania fizycznego w przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wiąże się między innymi z (Dereta 2021):

A. W przypadku uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim:

- koniecznością uczenia się w indywidualnym tempie, wyznaczaniem i osiągnięciem indywidualnych celów zgodnych z możliwościami ucznia;
- ograniczeniem instrukcji słownych na rzecz wprowadzania słowno-pokazowych;
- stałym nadzorem, gdyż uczniowie ci szybciej się nużą, z chwilą występowania trudności łatwo rezygnują i mają tendencję do pozostawiania niedokończonego zadania;
- przywiązywaniem wagi do specjalnych bodźców pozytywnych w formie pochwały, zachęty, nagrody;
- okazywaniem aprobaty, pochwały dla podejmowanego wysiłku i akceptacji, pozwalającego na budowanie pozytywnego obrazu siebie;
- wsparciem rodziców, psychoedukacji i pomocy ze strony placówki edukacyjnej w radzeniu sobie z pojawiającymi się trudnościami wychowawczymi;
- wzmacnianiem uczenia się przez stosowanie metod aktywizujących;
- wdrażaniem uczniów do samodzielności.

B. W przypadku uczniów niesłyszących i słabosłyszących:

- zapoznaniem się z rodzajem wady słuchu i jej konsekwencjami;
- dokładaniem wszelkich starań, aby rozwój pojęć abstrakcyjnych u uczniów był jak najpełniejszy;
- wypracowaniem różnorodnych metody rozwijających myślenie analityczne i syntetyczne, które ma kluczowe znaczenie i w realizacji obowiązkowych zajęć edukacyjnych, wynikających z ramowego planu nauczania;
- doбором form kształcenia i metod nauczania przy współudziale i akceptacji rodziny ucznia;
- dążeniem do rozwijania pojęć i słownictwa, zarówno czynnego, jak i biernego;
- głośnym omawianiem czynności.

C. W przypadku uczniów z niepełnosprawnością ruchową:

- zniesieniem barier architektonicznych w szkole i w środowisku funkcjonowania ucznia;
- dostosowaniem stanowiska do nauki umożliwiającego aktywność własną ucznia;
- wykorzystaniem specjalistycznych pomocy i przyborów szkolnych, szczególnie w edukacji uczniów z mózgowym porażeniem dziecięcym;
- większym niż standardowe użyciem w edukacji środków informatycznych, medialnych tak, aby podręczniki szkolne, zeszyty ćwiczeń były również w formie elektronicznej, co dałoby nauczycielowi możliwość regulowania wielkości czcionki, liczby zadań na stronie, wielkości rysunków itp. w dostosowaniu do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów;
- wspieraniem porozumiewania się ucznia niemówiącego za pomocą metod komunikacji niewerbalnej.

D. W przypadku uczniów z chorobami przewlekłymi:

- poznaniem rodzaju choroby i wpływu leków na organizm;
- odpowiednią organizacją czasu pracy i przerw ucznia w szkole i w domu,

szczególnie ważne jest dobre rozeznanie, ile czasu uczeń może przeznaczyć na odrabianie pracy domowej, a ile czasu musi przeznaczyć na odpoczynek;

- symptomami słabszego samopoczucia i nagłego pogorszenia się stanu zdrowia oraz poznaniem sposobów niesienia pomocy;
- koniecznością zapewnienia pomocy przy nadrabianiu zaległości związanych z absencją;
- utrudnieniami związanymi z wolniejszym funkcjonowaniem procesów poznawczych: uwagi, pamięci oraz wolniejszą pracą analizatora wzrokowego i słuchowego;
- utrudnieniami związanymi ze słabszą wydolnością fizyczną, powodującą szybsze męczenie się, a także częstsze występowanie wtórnych zaburzeń somatycznych;
- utrudnieniami związanymi ze słabą integracją z zespołem klasowym, prowadzącą do samotności ucznia;
- zapewnieniem pomocy przy wchodzeniu w grupę rówieśniczą, gdyż uczniowie przewlekłe chorzy są często spychani na margines klasy, a im większy stopień zaawansowania choroby i nasilenie jej symptomów, tym gorsza integracja ze zdrowymi rówieśnikami.

E. W przypadku uczniów z ADHD (od ang. *attention deficit hyperactivity disorder*):

- poznaniem i zrozumieniem specyficznych zachowań i emocji ucznia;
- akceptacją, pozytywnym wsparciem, nasiloną w stosunku do innych uczniów uwagę i zainteresowaniem;
- zapewnienia pomocy przy wchodzeniu w grupę rówieśniczą;
- ustalenia i systematyzacji oczekiwań i wymagań z uwzględnieniem trzech zasad: regularność, rutyna, repetycja;
- elastycznością pracy w grupie, dającej możliwość dodatkowej aktywności rozładowania emocji;
- bliską współpracą z rodzicami;
- organizacją środowiska zewnętrznego (porządek, ograniczenie bodźców);
- stosowaniem wzmocnień (pochwała, nagroda);
- ograniczeniem stosowania drastycznych środków wychowawczych (izolacja, „walki słowne”);
- skutecznym komunikowaniem (krótkie instrukcje, powtarzanie);
- rutyną codziennych obowiązków;
- konsekwencją w postępowaniu;
- nawiązaniem pozytywnego kontaktu emocjonalnego;
- ustaleniem obowiązującego systemu norm i zasad.

F. W przypadku uczniów z poważnymi zaburzeniami w komunikowaniu się:

- właściwą, rzetelną diagnozę i decyzję specjalistów o zastosowaniu alternatywnych lub wspomagających metod komunikacji (ang. *augmentative and alternative communication* – AAC);
- pomocy w nauce rozumienia i ekspresji na poziomie przedjęzykowym i językowym;
- indywidualnego systemu komunikacji językowej opartego na znakach językowych;
- stałej opieki terapeuty, który potrafi budować indywidualny system komunikacji dla dziecka;
- czasu na uczenie się alternatywnej lub wspomagającej formy komunikacji, zarówno w grupie (klasie), w której uczestniczy, jak też na zajęciach indywidualnych,

- nauczycieli, którzy będą używać języka alternatywnego, respektować oraz rozwijać system komunikowania się ucznia;
- procesu dydaktycznego, który uwzględnia i wykorzystuje specyficzny sposób komunikowania się dziecka;
- dostępu do materiałów dydaktycznych wykorzystujących alternatywny język;
- urządzeń technicznych (komunikatorów) oraz komputera zaopatrzonego w specjalistyczne peryferia, oprogramowanie pozwalające operować językiem alternatywnym zintegrowane z syntezatorem mowy;
- specjalnych wytycznych dotyczących nauczania języków obcych;
- możliwości odpowiedniego dostosowania sprawdzianów i egzaminów.

G. W przypadku uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się – dysleksja:

- objęcie obserwacją wszystkich dzieci o nieharmonijnym rozwoju psychoruchowym w okresie przedszkolnym, a szczególnie pięciolatek;
- objęcie badaniami przesiewowymi dzieci ryzyka dysleksji już na pierwszym etapie edukacyjnym, by wyrównać ich start w szkole;
- objęcie diagnozą w kierunku dysleksji wszystkich uczniów mających trudności w uczeniu się;
- objęcie specjalistyczną pomocą uczniów ze stwierdzoną dysleksją rozwojową w zależności od stopnia i charakteru niepowodzeń w nauce szkolnej;
- kształcenie warsztatowe nauczycieli w zakresie udzielania koniecznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej osobom z dysleksją, w szczególności w zakresie rozpoznania symptomów dysleksji oraz dostosowania wymagań do specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów;
- zaangażowanie rodziców dzieci dyslektycznych w proces pomocy psychologiczno-pedagogicznej przez dostarczenie im wiedzy na temat problemu oraz sposobów radzenia sobie z nim.

H. W przypadku uczniów niedostosowanych społecznie, zagrożonych niedostosowaniem społecznym:

- indywidualnymi programami reedukacyjnymi, uwzględniającymi deficyty rozwojowe uczniów;
- zespołami wyrównawczymi oferującymi pomoc w zakresie reedukacji zaniedbań dydaktycznych;
- różnorodnymi formami pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

I. W przypadku uczniów wybitnie zdolnych:

- wcześniejszym rozpoczęciem nauki szkolnej;
- promocją śródroczną,
- zajęciami pozalekcyjnymi, w tym z kołami zainteresowań;
- formami pozaszkolnymi, jak: młodzieżowe domy kultury, ogniska, uczestniczenie w wybranych zajęciach odbywających się w innej szkole lub uczelni itp.;
- konkursami, turniejami i olimpiadami przedmiotowymi;
- innowacjami i eksperymentami pedagogicznymi;
- stypendiami;
- pomocą psychologiczno-pedagogiczną.

6.1. Diagnozowanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów podczas zajęć – szanse i możliwości obserwacji pedagogicznej

Najczęściej przyczynę niekorzystnej sytuacji ucznia stanowią bariery w zmysłowym dostępie do środowiska społeczno-przyrodniczego oraz ograniczenia i zakłócenia w podejmowaniu czynności poznawczych i w komunikowaniu się z innymi osobami albo zaburzenia procesów neuropsychicznych, stanowiących biologiczną bazę tych czynności.

Nauczyciel dokonuje efektywnej obserwacji pedagogicznej z zastosowaniem arkusza obserwacji, w którym zapisuje mocne strony funkcjonowania ucznia, zainteresowania, predyspozycje i uzdolnienia. Autorka programu nauczania *Rusz się zdrowo na sportowo* proponuje gotowe karty oceny. Zaleca się jednak skonstruowanie własnej, przekładając zagadnienia wymienione w programie nauczania na specyfikę klasy i osobiste preferencje konkretnych uczniów. Ważne, aby na karcie były wypunktowane takie zagadnienia, jak:

- Zaangażowanie ucznia – jego aktywność, regularność uczestnictwa w zajęciach, uczestniczenie w zajęciach pozalekcyjnych, wykazywanie się pomysłowością i szukanie innych sposobów realizacji aktywności fizycznej oraz pogłębiania wiedzy.
- Wiedza ucznia i umiejętność jej zastosowania – znajomość zasad zdrowego odżywiania, reguł podejmowanych gier i zabaw, poprawności wykonywania konkretnych ćwiczeń, przestrzegania norm bezpieczeństwa swojego i rówieśników, planowanie, organizowanie i wykonywanie ćwiczeń, gier itp.
- Weryfikacja stopnia opanowania treści podstawy programowej – postępy ucznia w takich obszarach, jak rozwijanie sprawności fizycznej, wzrost aktywności ruchowej, pogłębianie wiedzy na temat zdrowego i sportowego stylu życia itp.
- Rozwijanie umiejętności miękkich (ponadprzedmiotowych) – zwłaszcza w zakresie komunikacji i dyscypliny, przestrzegania reguł fair play, umiejętność pracy i gry zespołowej, uprzejmości względem innych itp.

Warto, aby powyższe i inne przykłady czynników składających się na ocenę nauczyciel wypunktował sobie na kartce opatrzonej imieniem, nazwiskiem, numerem w dzienniku i klasą danego ucznia, a obok nich pozostawił miejsce na zapisywanie konkretnych wyników swojej obserwacji. Mogą one przyjąć formę oceny punktowej (w skali takiej, jaka będzie dla nauczyciela najwygodniejsza), oceny rozumianej jako wystawiony stopień, lub nawet znaków graficznych (jak krzyżyk czy haczyk).

Można również pozostawić miejsce (lub osobną kolumnę) na samoocenę ucznia. Ta bowiem daje dodatkowe, szersze spojrzenie na jego postęp, pozwalając nauczycielowi zauważyć, jak uczeń postrzega samego siebie, swoje uczestnictwo i zaangażowanie na lekcjach wychowania fizycznego, a także to, na ile ważne są dla ucznia treści, z którymi zapoznaje się podczas zajęć.

Wspomniane wcześniej zindywidualizowanie i dopasowanie kart oceny do specyfiki danej klasy lub osobistych preferencji czy ograniczeń ucznia również nie pozostaje bez znaczenia. Dla przykładu dzieci specjalnych potrzeb edukacyjnych po diagnozowaniu metodami tradycyjnymi, jak pokaz czy naśladownictwo, i obserwacji następuje dostosowanie metod nauczania opartych na ćwiczeniach relaksacyjnych i terapii poprzez zabawę.

Trafna, szczegółowa i wszechstronna diagnoza barier blokujących rozwój umożliwia podjęcie działań wspierających i edukacyjno-terapeutycznych, które przy udziale charakterystycznej dla dzieci i młodzieży zdolności adaptacji do środowiska i plastyczności układu nerwowego dają szansę na zniwelowanie tych barier, przezwyciężanie trudności i harmonijny rozwój.

Dobre rozpoznanie i rozumienie specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia przez nauczycieli i rodziców jest warunkiem decydującym o poprawności oddziaływań wychowawczych oraz tworzenia środowiska sprzyjającego jego prawidłowej socjalizacji i wydajności uczenia się. Wczesne wykrywanie i trafne diagnozowanie specjalnych potrzeb rozwojowych oraz edukacyjnych dzieci i młodzieży stanowi podstawę troski o zapewnianie im warunków sprzyjających urzeczywistnieniu potencjału rozwojowego, osiągnięciu wykształcenia odpowiadającego temu potencjałowi i przygotowaniu się do samodzielnego, wartościowego i satysfakcjonującego życia w społeczeństwie w okresie dorosłości (Krakowiak 2017).

Celem diagnozowania potrzeb rozwojowych i edukacyjnych jest ujawnienie stanu pozytywnego: zasobów psychicznych oraz źródeł energii i motywacji do uczenia się. Celem diagnozy jest także jak najpełniejsze poznanie barier i utrudnień, które zaburzają harmonię relacji i przyczyniają się do zahamowania integralnego, biologicznego, poznawczego, społeczno-emocjonalnego i moralnoduchowego rozwoju ucznia. Ważnym argumentem przemawiającym za dokonywaniem diagnozy poszerzającej rozumienie specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci i młodzieży jest teza, że dzięki rozszerzeniu obszaru obserwacji i działań diagnostycznych jest możliwe rozpoznawanie nie tylko deficytów i dysfunkcji, ale również potencjału rozwojowego dzieci/ucniów wybitnie zdolnych i uzdolnionych w dziedzinach kierunkowych. Postępowanie diagnostyczne powinno zatem uwzględniać pełne spektrum uwarunkowań funkcjonowania ucznia w środowisku, z uwzględnieniem możliwości dostosowania środowiska do jego specjalnych potrzeb.

Podstawę do diagnozy działań terapeutyczno-edukacyjnych stanowi postępowanie zespołowe, obejmujące całokształt uwarunkowań i przebiegu rozwoju z uwzględnieniem wszystkich jego aspektów. W toku tego postępowania należy wyodrębnić następujące po sobie części składowe, które się łączą i wzajemnie przenikają, a jednocześnie stanowią układ działań uporządkowanych i zhierarchizowanych, prowadzących do celu, jakim jest diagnoza funkcjonalna specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych. W skład tego postępowania wchodzi: ocena kliniczna; ocena psychologiczno-pedagogiczna; ocena logopedyczna; charakterystyka społeczna; diagnoza funkcjonalna.

Diagnoza funkcjonalna stanowi sumę powyższych ocen poprzednich. Celem jest w miarę wszechstronne poznanie indywidualnych potrzeb poszczególnych dzieci/ucniów i opisanie ich w języku zrozumiałym dla wszystkich osób zaangażowanych w działania na rzecz każdego ucznia: specjalistyczne terapeutyczne i edukacyjne, ale także wspierające i wychowawcze, w środowisku rodzinnym, szkolnym i lokalnym. Dobre rozumienie specjalnych potrzeb ucznia przez całe jego najbliższe otoczenie społeczne jest czynnikiem sprzyjającym empatii i życzliwości wobec niego, co z kolei stanowi konieczny warunek zaspokojenia jego podstawowych potrzeb psychicznych. Wsparcia w ich zaspakajaniu mogą udzielać tylko ci, którzy umiejętnie komunikują się z potrzebującymi i dzięki temu rozumieją ich indywidualne trudności (Sękowska 2001). Diagnoza funkcjonalna daje możliwość wieloaspektowego

rozpoznania przyczyn zakłóceń w harmonijnym przebiegu rozwoju ucznia, pozwalając na jednoczesne uwzględnianie czynników biologicznych i uwarunkowań społecznych, a zwłaszcza na dostrzeganie zjawisk wynikających z ich wzajemnych oddziaływań, których konsekwencją są trudne do uchwycenia powikłania przyczynowo-skutkowe, prowadzące do zaburzeń w uczeniu się i rozwoju osobowości. Trafne rozpoznawanie tych powikłań stanowi główne zadanie diagnozy zmierzającej do określenia specjalnych potrzeb rozwojowych i/lub edukacyjnych ucznia w sposób umożliwiający poszukiwanie rozwiązań zaradczych.

Diagnoza funkcjonalna stanowi kolejną część składową ciągu działań diagnostycznych, którego wynikiem powinien być przejrzysty opis potrzeb ucznia i wykaz zadań, jakie stoją przed zespołem specjalistów, rodziną, szkołą i najbliższym środowiskiem społecznym, w którym wychowuje się uczeń. Wynik diagnozy nie może być traktowany jako statyczny obraz niedostatków ucznia, ale jako dynamiczny opis przemian rozwojowych, podlegający ustawicznej weryfikacji, uzupełnieniom i modyfikacjom w toku pracy terapeutyczno-edukacyjnej. Oddziaływania edukacyjno-terapeutyczne, których program wynika z diagnozy funkcjonalnej, nie mogą być powtarzającą się serią schematycznych działań rytualnych („ćwiczeń”), ale dynamicznym i twórczym procesem nauczania-uczenia się w toku interakcji między osobami, w naturalnym środowisku wychowawczym, z udziałem wszystkich osób tworzących wspólnotę żyjącą w tym środowisku.

Prowadząc działania diagnostyczne w toku terapii i edukacji należy przestrzegać następujących zasad (Dłużniewska, Szubielska 2017):

- działania zespołowego;
- działania interdyscyplinarnego;
- dbałości o skuteczne komunikowanie się osób badających z badanym;
- dbałości o właściwą kolejność i łączenie diagnozowania poszczególnych sfer rozwoju ucznia;
- diagnozy pozytywnej;
- powtarzalności diagnozowania wśród dzieci i młodzieży, w czasie ich rozwoju fizycznego wynikającego z wad wrodzonych, zaburzeń rozwojowych, negatywnego oddziaływania środowiska i innych występują ograniczenia w rozwoju fizycznym i psychicznym.

W ramach specjalnych potrzeb rozwojowych (SPR) osoby te posiadają specjalne potrzeby edukacyjne (SPE). W 2008 roku Zespół Ekspertów ds. Specjalnych Potrzeb Edukacyjnych Ministerstwa Edukacji Narodowej uznał, że dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi to te, u których stwierdza się spektrum objawów utrudniających lub uniemożliwiających funkcjonowanie: ruchowe, sensoryczne, poznawcze w zakresie komunikacji, emocjonalno-społeczne i/lub psychiczne wpływające na jakość życia i pełnienie ról społecznych teraz i/lub w przyszłości. Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi to te, u których stwierdza się zagrożenie niepełnosprawnością, wszelkie dysfunkcje, dysharmonie lub niesprawności mogące mieć negatywny wpływ na dalszy rozwój (Zaremba 2014). O dzieciach ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi (SPR) mówimy, jeśli nie ukończyły 3. roku życia, natomiast osoby powyżej 3. roku życia do ukończenia nauki w szkole określane się mianem dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Kształcenie, wychowanie i opiekę dla uczniów niepełnosprawnych w przedszkolach, oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych, innych formach wychowania przedszkolnego, szkołach i oddziałach organizuje się na podstawie rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. (Dz. U. 2017, poz. 1578 z późn. zm.). Uczniowie mają prawo uczyć się w szkole i przedszkolu najbliższej swego miejsca zamieszkania, dlatego powinny być zapewniane warunki nie tylko do ich włączania w proces edukacji, ale również do inkluzji społecznej. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w szkole jest udzielana rodzicom uczniów i nauczycielom i polega na wspieraniu ich w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i dydaktycznych oraz rozwijaniu ich umiejętności wychowawczych w celu zwiększania efektywności pomocy udzielanej uczniom. Potrzeba objęcia ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole wynika w szczególności z: niepełnosprawności; niedostosowania społecznego; zagrożenia niedostosowaniem społecznym; zaburzeń zachowania lub emocji; szczególnych uzdolnień; specyficznych trudności w uczeniu się; deficytów kompetencji i zaburzeń sprawności językowych; choroby przewlekłej; sytuacji kryzysowych lub traumatycznych; niepowodzeń edukacyjnych; zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi; trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą.

6.2. Specjalistyczne dostosowania

Specjalistyczne dostosowania na zajęciach wychowania fizycznego najczęściej dotyczą osób z dysfunkcjami motorycznymi, zaburzeniami emocjonalnymi, zachowania i upośledzeniem umysłowym. We wszystkich przypadkach poziom dysfunkcji i zalecenia określają lekarze przychodni specjalistycznych.

Ogólne formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych to:

- podczas stawiania wymagań uwzględnianie trudności ucznia;
- w miarę możliwości pomaganie, wspieranie, dodatkowo instruowanie, naprowadzanie, pokazywanie na przykładzie;
- dzielenie zagadnień, zadań na etapy i zachęcanie do ich wykonywania, dzielenie informacji na mniejsze fragmenty;
- niezmuszanie do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi zbyt duże trudności;
- dawanie więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwe udzielanie instruktażu;
- niekrytykowanie, nieocenianie negatywnie wobec klasy;
- podczas oceniania branie pod uwagę przede wszystkim stosunku ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłku, przygotowania do zajęć;
- włączanie do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę;
- używanie pomocy wizualnych przy instrukcjach werbalnych tam, gdzie to możliwe;
- częste zadawanie nowych, przedtem nieznanym zadań;
- uczenie wielomodalne – usłysz to, zobacz to, dotknij tego;
- stosowanie rutyny, powtarzanie aż czynność stanie się automatyczną;
- unikanie potencjalnych bodźców rozpraszających uwagę;
- nauczanie robienia efektywnych metod robienia notatek;
- nauczanie mówienia: nie pamiętam, proszę powtórzyć.

W szczególnych przypadkach dostosowania dotyczyć mogą organizacji lekcji, postępowania nauczyciela, wyposażenia w dodatkowy sprzęt, przestrzeni dydaktycznej itp., dla przykładu:

W pracy z uczniami z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD) – charakteryzującą się nadmierną ruchliwością, zaburzeniami koncentracji uwagi, gadulstwem lub ciągłym powtarzaniem słów, nieprzewidywalnością – na lekcjach wychowania fizycznego należy: ukierunkować nadmierną energię ruchową, skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa, formułować jasne i krótkie polecenia; przypominać obowiązujące zasady na lekcji, odwracać uwagę ucznia od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań, akcentować każdy sukces, prowadzić ćwiczenia wyciszające w części końcowej lekcji; ustalać dopuszczalne formy rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp., wzmacniać pozytywnie, chwalić.

W pracy z uczniem z dysleksją – charakteryzującą się: zaburzeniami procesu lateralizacji, co skutkuje trudnościami w odróżnianiu stron, kierunków prawy/lewy oraz rąk i nóg; zaburzeniami koordynacyjno-przestrzennymi, zachwianiem równowagi, lękiem wysokości, lękiem przed przyborem, słabo rozwiniętą wyobraźnią przestrzenną, zaburzeniami percepcji wzrokowej słuchowej, rozumieniem poleceń, gdyż docierają one do nich zniekształcone dźwięki – należy: stosować ćwiczenia naprzemianstronne, okazywać dużo cierpliwości, stosować ćwiczenia równoważne, wydawać proste polecenia, dokładnie objaśniać polecenia, zawsze uwzględniać trudności ucznia, w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, pokazywać, naprowadzać, pokazywać na przykładzie, dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi krokami, dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu, włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

Z uczniami ze spektrum poalkoholowych zaburzeń płodu (FASD), którzy wykazują liczne pierwotne i wtórne zaburzenia centralnego układu nerwowego będące skutkiem prenatalnej ekspozycji na alkohol, należy: zawsze upewnić się, czy uczeń słucha, powtarzać instrukcję i upewnić się, że uczeń ją zrozumiał, używać prostych i jednoznacznych komunikatów, podawać instrukcje więcej niż jednym sposobem, np. werbalnie i wizualnie, upewnić się, że uczeń rozumie, co ma robić, opracować listę kontrolną pracy ucznia, zapisywać w niej, co wie i z czym ma problemy, co powinien jeszcze wiedzieć i umieć, pomóc uczniowi zadawać pytania prowadzące do zrozumienia czy wreszcie odwoływać się do wcześniejszej wiedzy i umiejętności ucznia (Banach, Matejek 2016).

Podejmując **pracę z uczniem zdolnym** na zajęciach wychowania fizycznego należy: formułować zadania w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia do uzyskiwania optymalnej oceny, stosować odpowiednie metody, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności i wiedzy nastąpi w najkrótszym czasie np.: poprzez stosowanie metody syntetycznej, stawiania dodatkowych zadań; treningowej, kreatywnej (twórczej), kierowania samowychowaniem.

6.3. Partnerstwo z rodzicami; rola i zasady współpracy

Wielopłaszczyznowa współpraca nauczycieli, dyrekcji i pedagoga szkolnego w kształceniu i wychowaniu dzieci specjalnych potrzeb edukacyjnych nastawiona

jest także na partnerstwo z rodzicami. Nauczyciele, szczególnie wychowawcy powinni nawiązać kontakt z rodzicami, dbać o to, aby był on trwały, efektywny, a w rezultacie przynosił efekty w postaci dobrych wyników w edukacji uczniów. Obowiązkiem nauczycieli, po nawiązaniu partnerstwa z rodzicami jest uświadamianie im konieczności kontaktu ze szkołą, przedstawienie możliwości, jakie daje dobrze zorganizowana współpraca i korzyści dla uczniów. Należy wypracować taki model współdziałania, aby przynosił jak najszersze i najlepsze efekty. Istotne jest uświadomienie celów i efektów, jakie mogą skutkować nawiązywaniem relacji z rodzicami, są to:

- wspomaganie procesu wychowawczo-dydaktycznego;
- ujednolicenie oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych szkoły i środowiska rodzinnego;
- lepsze rozpoznawanie możliwości rozwojowych uczniów;
- podniesienie świadomości edukacyjnej rodziców;
- zapoznanie rodziców z funkcjonowaniem dziecka w szkole;
- poznanie oczekiwań rodziców wobec szkoły;
- tworzenie partnerskich relacji pomiędzy rodzicami a środowiskiem szkolnym.

Kontakty z rodzicami powinny być bezpośrednie, na terenie szkoły, akceptowane przez rodziców, mające charakter otwartej rozmowy, gdyż integrują, budują zaufanie, minimalizują dystans utrudniający kontakt i wymianę informacji, co powoduje, że wzrasta u rodziców poczucie podmiotowości. Warunkiem dobrej współpracy nauczyciela z rodzicami jest:

- poznanie ucznia i jego środowiska rodzinnego;
- szczerość, otwartość i komunikatywność;
- umiejętność słuchania, okazywanie zrozumienia i troski, partnerstwo;
- elastyczność, otwartość na zmiany i propozycje;
- umiejętność obserwacji;
- dobór miejsca, czasu spotkań, form i treść rozmowy;
- dobra komunikacja;
- bieżące monitorowanie postępów ucznia i informowanie o nich rodziców;
- wspieranie i współpraca z rodzicami w przypadku problemów zdrowotnych, dydaktycznych i wychowawczych.

W wyniku dobrej współpracy nauczyciela z rodzicami łatwiej osiągnąć wspólny cel edukacyjny i wychowawczy, a co za tym idzie występuje większa możliwość wpływania na ucznia. Budowanie wspólnej, przyjaznej atmosfery sprzyja rozwojowi ucznia, ułatwia rozwiązywaniu trudności wychowawczych i innych.

Zadaniem szkoły i domu rodzinnego jest wytworzenie u dziecka pewnych umiejętności, ciekawości świata, otwartości, zaradności, empatii, współistnienia i współdziałania. Aby wspólna droga była efektywna, wesprzeć się można współpracą z rodzicami, są to: wywiadywki inaczej zwane zebraniem rodziców, spotkania towarzyskie organizowane przy okazji uroczystości i imprez klasowych lub ogólnoszkolnych, zebrania trójki klasowej bądź rady rodziców; spotkania z ekspertem, udzielającym rodzicom pomocy w sprawach wykraczających poza kompetencje zawodowe wychowawcy klasy, indywidualne formy współpracy nauczycieli i rodziców realizowane np. poprzez dyżury konsultacyjne, indywidualne spotkania z rodzicami, wizyty domowe, korespondencję online, pisemne relacje o wynikach w zachowaniu i nauce ucznia; rozmowy telefoniczne.

Różnorodność sposobów kontaktu nauczyciela z rodzicami sprawia, że można wybrać najbardziej dogodnie formy zależnie od potrzeb i możliwości nauczyciela i rodziców. Warto mieć na uwadze, że każdy kontakt obu grup służy lepszym efektom pracy dydaktyczno-wychowawczej i może przyczynić się do nawiązania głębszej relacji pomiędzy nauczycielem a rodzicami, tym samym polepszenia sytuacji dziecka i jego wyników w uczeniu się.

6.4. Zasady współpracy z personelem

Personel szkolny współpracujący z nauczycielem wychowania fizycznego to: dyrektor szkoły, pedagog szkolny, psycholog szkolny, higienistka i inni nauczyciele przedmiotowi.

Dyrektor szkoły sprawuje opiekę nad dziećmi i młodzieżą uczącą się w szkole i ma zapewnić bezpieczeństwo uczniom i nauczycielom w czasie zajęć organizowanych przez szkołę. W świetle zapisów prawnych dyrektor jest odpowiedzialny za proces dydaktyczno-wychowawczo-opiekuńczy, jest także: pracodawcą, organizatorem BHP w szkole, zarządcą nieruchomości oraz osobą zarządzającą budżetem (Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe). Dyrektor jako zarządca nieruchomości i organizator BHP w szkole jest odpowiedzialny za jej mienie, stan obiektów i zapewnienie materialnych warunków sprawnego funkcjonowania placówki. Nauczyciel wychowania fizycznego w zakresie kontaktów z dyrektorem szkoły jest zobowiązany składać plany zakupów sprzętu sportowego, nadzorować przebieg ich realizacji, jak też monitorować ich stan i użytkowanie zgodne z przeznaczeniem. Obowiązkiem dyrektora zaś jest dbałość o właściwe użytkowanie urządzeń szkolnych i pomocy dydaktycznych. Dyrektor, co najmniej raz w roku, ma obowiązek dokonać kontroli zapewniania bezpiecznych i higienicznych warunków korzystania z obiektów niezbędnych w realizacji wychowania fizycznego, takich jak: teren szkoły (stan ogrodu, oświetlenie terenu wokół szkoły, drogi, przejścia na terenie szkoły, boiska sportowe), sala gimnastyczna i sprzęt sportowy, pomieszczenia higieniczno-sanitarne. Powinien to robić po wcześniejszych ustaleniach w asyście zespołu nauczycieli wychowania fizycznego.

Dyrektor szkoły w zakresie wychowania fizycznego jest także zobowiązany do nadzoru pedagogicznego, kontroli efektów kształcenia, a także w ramach sprawowanego nadzoru pedagogicznego w przypadku absencji w lekcjach – badań przyczyn braku udziału uczniów w zajęciach oraz podejmowania działań zapobiegających niekorzystnym tendencjom. Do niego należy między innymi: realizacja zaleceń wynikających z orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego ucznia, rozważenie wprowadzenia zajęć gimnastyki korekcyjnej dla uczniów ze stwierdzonymi wadami postawy i otyłością. Dyrektor szkoły także wraz z nauczycielami wychowania fizycznego przygotowuje propozycje zajęć do wyboru przez uczniów, uwzględniając: potrzeby zdrowotne uczniów, ich zainteresowania oraz osiągnięcia w danym sporcie lub aktywności fizycznej, uwarunkowania lokalne, miejsce zamieszkania uczniów, tradycje sportowe środowiska lub szkoły, możliwości kadrowe.

Pedagog szkolny to osoba, której zadaniem jest diagnozowanie problemów uczniów, rozwiązywanie konfliktów i wsparcie w pracy nauczycieli i wychowawców. Wszelkie zadania i funkcje, prawa i obowiązki pedagoga szkolnego określają dwa rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu: z 7 stycznia 2003 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. 2003, poz. 114) oraz z 3 sierpnia 2018 r.

w sprawie wykazu zajęć prowadzonych bezpośrednio z uczniami lub wychowankami albo na ich rzecz przez nauczycieli poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz nauczycieli: pedagogów, psychologów, logopedów, terapeutów pedagogicznych i doradców zawodowych (Dz. U. 2018, poz. 1601). W zapisach jasno wskazano na niesienie pomocy uczniom jako celu nadrzędnego w zawodzie pedagoga szkolnego.

Pedagog szkolny zajmuje się między innymi:

- udzielaniem pomocy z zakresu psychologii i pedagogiki według indywidualnych potrzeb uczniów;
- prowadzeniem badań i diagnozą indywidualnych potrzeb edukacyjnych i rozwojowych uczniów;
- określaniem predyspozycji, uzdolnień i zainteresowań uczniów w celu znalezienia przyczyn trudności w funkcjonowaniu i nauce poprzez badanie możliwości psychofizycznych podopiecznych;
- podejmowaniem efektywnych działań mających na celu profilaktykę uzależnień i innych częstych problemów dotyczących dzieci i młodzież;
- pracą z uczniami z zaburzeniami rozwojowymi w celu minimalizacji ich skutków;
- podejmowaniem różnych form pomocy w środowisku szkolnym i pozaszkolnym uczniów;
- współpracą z nauczycielami i rodzicami w rozwijaniu możliwości, uzdolnień i predyspozycji indywidualnych uczniów;
- wsparciem wychowawców i nauczycieli w udzielaniu pomocy pedagogicznej, rozpoznawaniu możliwości psychofizycznych oraz potrzeb uczniów, określaniu źródeł niepowodzeń edukacyjnych uczniów, a także analizowaniu barier utrudniających mu funkcjonowanie w placówce.

Nauczyciel wychowania fizycznego może korzystać ze wsparcia pedagoga szkolnego i w przypadku występujących problemów zgłaszać mu je, by wspólnie ustalać sposoby postępowania dydaktycznego.

Psycholog szkolny to kolejna osoba współpracująca z nauczycielem wychowania fizycznego, która pomaga dzieciom z problemami rodzinnymi, trudnościami w nauce czy przeciwnie, uczniom szczególnie uzdolnionym. Asystuje w rozwiązywaniu konfliktów, ułatwia radzenie sobie z niepowodzeniami w szkole. To bardzo ważna funkcja i wymaga nie tylko odpowiednich kwalifikacji, ale też predyspozycji osobowościowych. Psycholog szkolny wykonuje zadania określone w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. 2017, poz. 1578 z późn. zm.). Opieka psychologiczna nad uczniem może wynikać: z niepełnosprawności, niedostosowania społecznego, zagrożenia niedostosowaniem społecznym, zaburzeń zachowania lub emocji, szczególnych uzdolnień, specyficznych trudności w uczeniu się, deficytów kompetencji i zaburzeń sprawności językowych, choroby przewlekłej, sytuacji kryzysowych lub traumatycznych, niepowodzeń edukacyjnych, zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi, trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą. Psycholog szkolny pracuje z uczniem, ale też jego rodzicami/opiekunami, współpracuje z pedagogiem szkolnym, wychowawcą

i innymi nauczycielami, w tym wychowania fizycznego. Do jego najważniejszych zadań należy między innymi: rozpoznawanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych, a także możliwości psychofizycznych dziecka; określanie mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań, uzdolnień ucznia, rozpoznawanie przyczyn niepowodzeń edukacyjnych, trudności w funkcjonowaniu, barier w życiu społecznym; rozwiązywanie problemów wychowawczych; prowadzenie działań z zakresu profilaktyki uzależnień, inicjowanie i prowadzenie mediacji w sytuacjach konfliktowych, interweniowanie w kryzysowych sytuacjach dotyczących rozwoju i stanu psychicznego dziecka, pomaganie rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu możliwości i talentów podopiecznego, udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Pielęgniarka lub **higienistka szkolna** to kolejna osoba współpracująca z nauczycielem wychowania fizycznego. Pielęgniarka lub higienistka szkolna sprawuje opiekę zdrowotną nad dziećmi. Jej obowiązki wynikają z ustawy z dnia 12 kwietnia 2019 r. o opiece zdrowotnej nad uczniami (Dz. U. 2019 poz. 1078), w której zapisano, że szkoła zapewnia wszystkim uczniom do ukończenia 19. roku życia profilaktyczną opiekę zdrowotną. Osobami odpowiedzialnymi za jej sprawowanie są: pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania albo higienistka szkolna oraz lekarz dentysta. Pielęgniarki i higienistki szkolne pełnią w szkole odpowiedzialną rolę, jaką jest profilaktyczna opieka nad uczniami, ale też integracja wszelkich działań podejmowanych dla zdrowia dzieci. Chodzi o współpracę wszystkich osób i instytucji zaangażowanych w sprawowanie takiej opieki, tj. pomiędzy między podmiotami sprawującymi opiekę zdrowotną nad uczniami (pielęgniarka lub higienistka szkolna, lekarz dentysta), podmiotami zapewniającymi warunki organizacyjne tej opieki (dyrektor szkoły, organ prowadzący szkołę) oraz nauczycielami i innymi pracownikami szkoły (pedagog szkolny). Pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania albo higienistka wykonuje swoje zadania w gabinetach profilaktyki zdrowotnej. Pielęgniarka mimo współpracy z dyrektorem szkoły oraz personelem szkoły nie jest pracownikiem szkoły. Za zapewnienie gabinetu profilaktyki zdrowotnej oraz gabinetu dentystycznego odpowiada organ prowadzący szkołę, który udostępnia gabinet profilaktyki zdrowotnej nieodpłatnie. W przypadku braku takiego gabinetu w szkole, pielęgniarka może sprawować opiekę w miejscu określonym w umowie o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej, tj. w poradni podstawowej opieki zdrowotnej. Świadczenia pielęgniarki lub higienistki szkolnej obejmują: wykonywanie i interpretowanie testów przesiewowych, czynne poradnictwo dla uczniów z problemami zdrowotnymi, sprawowanie opieki nad uczniami z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami, udzielanie pomocy przedlekarskiej w przypadku nagłych zachorowań, urazów i zatruc, doradztwo dla dyrektora szkoły w sprawie warunków bezpieczeństwa uczniów, organizacji posiłków i warunków sanitarnych w szkole, udział w planowaniu, realizacji i ocenie edukacji zdrowotnej, edukację w zakresie zdrowia jamy ustnej, w tym prowadzenie grupowej profilaktyki fluorkowej metodą nadzorowanego szczotkowania zębów preparatami fluorkowymi sześć razy w roku (zob. [materiał poświęcony zadaniom pielęgniarki szkolnej](#); dostęp 8.05.2023).

6.5. Sposoby monitorowania i oceniania postępów ucznia z uwzględnieniem różnych potrzeb edukacyjnych

Każdy powinien mieć szansę osiągnięcia sukcesu, także uczeń specjalnych potrzeb edukacyjnych. Ważne jest zatem, aby szkoła zapewniała mu warunki niezbędne

do rozwoju. Celem pracy nauczyciela wychowania fizycznego w tym ujęciu staje się kształcenie indywidualności ucznia i rozwijanie jego zdolności. Należy zatem dostosować proces kształcenia do indywidualnych różnic psychofizycznych w rozwoju poszczególnych uczniów poprzez dostosowanie treści, metod nauczania i oceniania wiedzy i umiejętności, środków dydaktycznych, form organizacyjnych, wszelkich działań pedagogicznych zainteresowań, umiejętności oraz tempa pracy (Rogacka 2019). Takie postępowanie zwiększa szansę skutecznego uczenia na miarę możliwości ucznia, a tym samym jego rozwoju. Rolą nauczyciela wychowania fizycznego i pozostałego personelu dydaktycznego szkoły jest dostosowanie wymagań edukacyjnych do możliwości ucznia, a przez to wybór odpowiedniego programu nauczania lub jego modyfikacja w celu zapewnienia optymalnych warunków do opanowania podstawowych wiadomości i umiejętności szkolnych, przewidzianych dla II etapu edukacji. Autorzy programów nauczania: *Rusz się zdrowo na sportowo* oraz *Medal dla każdego* zwracają uwagę na to, aby nauczyciel wychowania fizycznego, dostosowując wymagania edukacyjne dla zróżnicowanych możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, na bazie celów nauczania, materiału nauczania i wymagań programowych, dążył do kształtowania zamierzonych zmian w wiedzy i umiejętnościach ucznia. Pracując z uczniami ze SPE powinien zatroszczyć się o odpowiednią organizację czasu zajęć lekcyjnych z uwzględnieniem przerw przeznaczonych na odpoczynek. Niemniej ważnym aspektem jest permanentny monitoring postępów w uczeniu się, jak też analiza przyczyn niepowodzeń oraz czynników sprzyjających postępom mogącym stanowić dodatkową motywację ucznia. Czynniki mobilizujące należy wprowadzać na każdej jednostce lekcyjnej i powinny stanowić wytyczne do budowania scenariuszy każdej z lekcji wychowania fizycznego.

Nauczyciel powinien także umieć rozpoznawać symptomy pogorszenia się stanu zdrowia, konsultować to z personelem szkolnym i rodzicami, by wiedzieć, kiedy trzeba udzielić podopiecznemu odpowiedniej pomocy lub zmienić tryb postępowania.

Aby poprawnie rozpoznać potrzeby rozwojowe, edukacyjne i wychowawcze uczniów, przydatną okazuje się tak zwana diagnoza nauczycielska, która polega na świadomym i planowym postrzeganiu działań podejmowanych przez ucznia. W jej ramach nauczyciel dokonuje stałej obserwacji zwykłych i typowych zachowań, jakie uczeń przejawia podczas zajęć lekcyjnych, jak i poza nimi. Analizuje, co sprawia mu szczególną trudność, co przychodzi mu z łatwością, czy i w jaki sposób wykonuje polecenia i konkretne zadania, jak przy tym odnosi się do nauczyciela i innych uczniów itp. Ważna jest tutaj konsekwencja i sumienność w gromadzeniu tych danych, aby na ich podstawie móc wyciągać obiektywne wnioski do późniejszego ich analizowania w gronie pedagogicznym, z psychologiem szkolnym i rodzicami. Obserwacja nie musi jednak być czynnością bierną. Warto poszerzyć ją o zadawanie danemu uczniowi pytań otwartych, dotyczących zarówno podejmowanych przez niego działań, jak i jego osobistego podejścia do nich czy samopoczucia, jakie ma uczeń podczas ich wykonywania. Zestaw stawianych uczniowi pytań może też przyjąć formę wywiadu, dzięki któremu uczeń może określić osobiste preferencje, wyrazić własną opinię na temat konkretnych zagadnień, obaw czy fascynacji. Oczywiście taki wywiad powinien mieć charakter swobodnej rozmowy. Jej efekty warto omówić z wychowawcą, psychologiem czy rodzicem.

W razie potrzeby obserwacje i ewentualne, towarzyszące im wywiady, mogą przybrać formę kwestionariuszy, które nauczyciel wypełnia osobiście, czyniąc to w oparciu o pytania zindywidualizowane pod kątem danego ucznia. Warto w takim kwestionariuszu zanotować konkretne pytania (i odpowiedzi do nich) takie, jak: Co jest mocną stroną danego ucznia? Co uczniowi sprawia problemy? W jakich aspektach trzeba ucznia szczególnie wspierać? Czy dało się zaobserwować szczególne trudności edukacyjne? Jakie są szczególne uzdolnienia ucznia i w jaki sposób można wspierać ich rozwój?

Włączenie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych do społeczności szkoły sprzyja wzrostowi poczucia przynależności, akceptacji i wartości w grupie rówieśniczej, szczególnie na zajęciach wychowania fizycznego, gdyż nie tylko optymalizuje ich fizyczne funkcjonowanie i nabywanie umiejętności motorycznych, ale przede wszystkim zwiększa poczucie przynależności do klasy, a dzięki temu stanowi wyjątkową okazję dla rozwoju społecznych zachowań i poprawia ich ogólne samopoczucie (Stainback 1996). Nauczyciel wychowania fizycznego podczas określania indywidualnych wymagań edukacyjnych musi uwzględniać ich dostosowanie do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych, szczególnie w przypadku uczniów:

- posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego;
- posiadających orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania;
- posiadających opinię o specyficznych trudnościach w uczeniu się;
- posiadających opinię wskazującą potrzebę takiego dostosowania;
- objętych pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole z uwagi na indywidualne potrzeby rozwojowe, edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne.

Sprawdzanie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem spersonalizowanej oceny osiągnięć i postępów uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych jest wymagane ze względu na silne uwarunkowania genetyczne i duże indywidualne różnice w tempie dojrzewania biologicznego. Uczeń nie zawsze ma wpływ na poziom swoich możliwości ruchowych, co rodzi kolejne komplikacje z odniesieniem jego osiągnięć do norm. Należy więc uwzględnić sytuację, że każdy uczeń ma indywidualne tempo rozwoju, dlatego też sprawdziany z zakresu wiedzy i umiejętności muszą być w ich odczuciu sprawiedliwe i obiektywne, w przeciwnym przypadku mogą stanowić zniechęcenie, mniejsze zaangażowanie w aktywność fizyczną, a w niektórych przypadkach rezygnację z udziału w wychowaniu fizycznym.

Zgodnie z zaleceniami prawa oświatowego przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego ucznia ze specyficznymi trudnościami należy brać pod uwagę wysiłek włożony w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Występujące u uczniów trudności i deficyty rozwojowe zobowiązują nauczycieli wychowania fizycznego do stosowania obniżonych wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności do możliwości ucznia – zgodnie z opinią poradni psychologiczno-pedagogicznej. W przypadku uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego uczęszczających do oddziałów integracyjnych oraz ogólnodostępnych dodatkowo zatrudniony jest nauczyciel w celu współorganizowania procesu kształcenia. Nauczyciel wychowania fizycznego, ustalając śródroczną i końcową ocenę klasyfikacyjną, jest zobowiązany zasięgnąć opinii nauczyciela

współorganizującego kształcenie integracyjne, niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym.

Wobec uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi konieczne jest dostosowanie wymagań edukacyjnych oraz form i metod pracy, w zależności od indywidualnych potrzeb oraz zaleceń poradni psychologiczno-pedagogicznej lub lekarza – za Rogowską (2019) oraz Frołowicz i Klonowską (2019). Dostosowanie wymagań do psychofizycznych możliwości ucznia dotyczy głównie doboru i stosowania form i metod pracy. Dostosowując treści nauczania i sposoby ich realizacji do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, należy mieć także na względzie uczniów bez orzeczeń, co oznacza obowiązek realizacji w pełni przewidzianych dla nich treści podstawy programowej. We wszystkich wymienionych sytuacjach zakres wiedzy i umiejętności powinien dać szansę uczniowi na sprostanie wymaganiom kolejnego etapu edukacji. Dotyczy to szczególnie lekcji wychowania fizycznego, na których występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Autorzy wymienionych programów nauczania rekomendują, aby podczas oceniania tych uczniów, brać pod uwagę następujące czynniki:

- postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy, a nie popełniane błędy);
- wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań;
- sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego;
- można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną, wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

Dla przykładu przy ocenie ucznia słabostyszącego nie należy uwzględniać błędów wynikających z niedosłuchu, nie powinny one obniżyć ogólnej oceny pracy; błędy mogą stanowić dla nauczyciela podstawę do podjęcia z uczniem dalszej pracy samokształceniowej i korekcyjnej; błędy należy oceniać opisowo, udzielając wskazówek do sposobu ich poprawienia. Ocenianie winno być indywidualizowane, szczególnie poprzez docenianie aktywności i wkładu pracy, a także stosunku ucznia do obowiązków szkolnych (systematyczność, obowiązkowość, dokładność).

Uczniowie o szczególnych uzdolnieniach, którzy zostaną laureatami konkursów, zwycięzcami rozgrywek sportowych o zasięgu wojewódzkim, ponadwojewódzkim lub laureatami oraz finalistami ogólnopolskich olimpiad powinni być wyróżniani nagrodami szkolnymi w postaci dyplomów, książek itp. oraz oceną celującą.

Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (ograniczenia w sprawności fizycznej, w umiejętnościach ruchowych) otrzymują zadania alternatywne.

6.6. Przykłady dobrych praktyk pokazujące systemowe rozwijanie szeroko rozumianych kompetencji społecznych

Kompetencje społeczne to psychiczne dyspozycje oraz umiejętności plastycznego, zgodnego z normatywnymi wzorcami sytuacji reagowania podczas porozumiewania się z ludźmi (bezpośredniego i za pośrednictwem środków masowego przekazu) z równoczesnym zachowaniem obranego kierunku dążeń osobistych (Jakubowska 1996). W kompetencjach społecznych określanych jako „kompetencje w stosunkach z ludźmi”, akcentowany jest także element skuteczności, co oznacza, że człowiek wykazujący się kompetencjami jest skuteczny w swoim działaniu z ludźmi i osiąga zamierzone wyniki w kontaktach z innymi ludźmi (Skarżyńska 1981).

Przykładem dobrej praktyki w zakresie kształtowania wybranych składowych kompetencji społecznych w pracy dydaktycznej i wychowawczej mogą być warsztaty diagnostyczno-rozwojowe organizowane przez instytucje oświatowe, na których nauczyciele, dokonując analizy SWOT (od ang. *strengths, weaknesses, opportunities, threats*), wypełniając kwestionariusze i biorąc udział w burzy mózgów, mają poznać przyczyny niedoceniania przez uczniów wartości współpracy między ludźmi, które mogą wynikać z braku jasnych perspektyw na przyszłość, niskiej świadomości własnych możliwości, niewłaściwie dobranych metod pracy z uczniem, braku zrozumienia istoty współpracy, deficytów w zakresie umiejętności komunikacji interpersonalnej.

Uczniowie powinni doskonalić kompetencje społeczne i umiejętności, które są niezbędne na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy, takie jak: współpraca zespołowa, umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, kreatywne myślenie. Jednym z działań mogą być warsztaty i lekcje otwarte, podczas których jest możliwość prezentowana ćwiczeń doskonalących umiejętność pracy zespołowej i kreatywnego myślenia oraz metod identyfikacji czynników sprzyjających komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

■ Przykład 1. Niewerbalna układanka

Niewerbalna układanka doskonali m.in. umiejętności pracy zespołowej przez ćwiczenie komunikacji niewerbalnej. Można ją zaproponować na zajęciach wychowania fizycznego, stosując dostępny sprzęt, np. woreczki gimnastyczne zastępujące zamieszczone w opisie kwadraty z tektury. Umożliwia włączenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi do aktywności społeczności szkolnej, kształtując właściwe postawy między uczniami, bez względu na ich cechy psychofizyczne.

Cele: przyswajanie kompetencji społecznej w zakresie umiejętności pracy zespołowej oraz komunikacji niewerbalnej przez odegranie prostej społecznej sytuacji, a następnie szczegółowe jej omówienie w grupie; rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów.

Przybory: 15 woreczków gimnastycznych włożonych do pojemnika dla jednej grupy. Jeśli jest więcej grup, dla każdej należy przygotować odrębny zestaw.

Czas: 40 minut: 15 minut – układanie woreczków w figury, 25 minut – omówienie wyników pracy.

Instrukcja: Gra przeznaczona jest dla zespołów 6-osobowych. Można wyznaczyć także obserwatorów, których dodatkowym zadaniem będzie pilnowanie przestrzegania

zasad, a na końcu podzielenie się spostrzeżeniami na temat strategii stosowanych przez uczestników i interakcji między nimi z zewnętrznej perspektywy. Nauczyciel ustala miejsca układania figur, jak też zdeponowania pojemników z woreczkami gimnastycznymi. Zadaniem każdego uczestnika zespołu jest ułożenie wybranej figury poprzez przyniesienie ich w określony sposób, np. na czworaka, z przesuwaniem po podłodze itp. Zadanie jest ukończone tylko wtedy, gdy wszystkie osoby mają przed sobą ułożoną figurę i zostały wykorzystane wszystkie części. Prowadzący na tablicy zapisuje cel oraz zasady obowiązujące przy układaniu figur:

- nie wolno prosić drugiej osoby o jakikolwiek element;
- uczestnicy mogą odkładać woreczki gimnastyczne, które są im niepotrzebne – z tych elementów mogą korzystać wszyscy;
- nie wolno zabrać żadnego elementu będącego częścią czyjejś układanki;
- nie wolno układać figur w miejscach przydzielonych dla innych.

Po zakończeniu zadania nauczyciel omawia z uczniami przebieg lekcji, może zadać im pytania: Jak się czuli w zaaranżowanej sytuacji? Jaką przyjęli strategię rozwiązania ćwiczenia? Co ich zdaniem było najważniejsze w tym ćwiczeniu? Co im pomagało, a co przeszkadzało w wykonaniu zadania? Jakie są warunki efektywnej współpracy w zespole? Odpowiedzi uczniów na powyższe pytania służą ujawnieniu ukrytych celów ćwiczenia, którymi są: poznanie czynników utrudniających oraz ułatwiających współpracę zespołową, unaocznienie wagi i znaczenia celów osób, które pozostają ze sobą w interakcji; zwiększenie świadomości w zakresie własnych postaw wobec zadania uczestniczenia w pracy zespołowej.

W dalszej części uczniowie wyrażają odczucia w sytuacji, w której nie mogli komunikować się werbalnie, udzielając odpowiedzi na następujące pytania: W jaki sposób odczytywali emocje u innych osób? Czy było to łatwe, czy trudne zadanie? Co utrudniało, a co ułatwiało komunikowanie się w sposób niewerbalny? W jaki sposób należałoby to usprawnić, by odczytywanie emocji i reagowanie na nie było spójne i trafne z rzeczywistym obrazem sytuacji społecznej? Odpowiedzi na powyższe pytania są podstawą do identyfikacji czynników utrudniających oraz ułatwiających komunikację niewerbalną, a przede wszystkim uświadamiają uczniom ich własne zasoby w zakresie niewerbalnej kompetencji społecznej.

■ **Przykład 2. Budujemy najwyższą wieżę**

Na lekcjach wychowania fizycznego można tę zabawę zastosować w wodzie na basenie rekreacyjnym w strefie płytkiej wody o głębokości 0,40–1,2 metra, w zależności od poziomu adaptacji do środowiska wodnego i wieku uczniów, wieżę można budować np. z desek do pływania, pływających węży itp., dając kolejną możliwość współpracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Ćwiczenie ma na celu rozwój umiejętności pracy w zespole, doskonalenie zdolności autooceny i zaangażowania w pracę zespołu i jego wyników. Wymienione umiejętności są jednym z najskuteczniejszych sposobów realizowania zadań i wypełniania misji, uwzględniają czynnik osobowościowy, czyli pełnione funkcje. Mogą to być:

- *leader* – dba o to, by zespół miał jasne cele i pilnuje zaangażowania każdego z członków;

- *challenger* – kwestionuje dotychczasową skuteczność, naciska na poprawę i lepsze wyniki;
- *doer* – ponagla zespół do zabrania się do pracy i wykonuje praktyczne zadania;
- *thinker* – tworzy starannie swoje pomysły, ocenia i ulepsza pomysły innych;
- *supporter* – łagodzi napięcie i utrzymuje harmonię zespołu.

Cele: rozwijanie umiejętności pracy w zespole i wspólnego rozwiązywania problemów; poznawanie ról zespołowych i doskonalenie umiejętności autoewaluacji; zbudowanie wzajemnego zrozumienia w zespole – różnych sposobów działania, komunikacji, rozwiązywania problemów.

Przybory: deski do pływania, rękawki do pływania, pływające zabawki, pływające węże z polietylenu.

Czas: 40 minut

Instrukcja: po prezentacji na temat ról zespołowych nauczyciel dzieli uczniów na zespoły 5-osobowe. Uczniowie otrzymują zestawy (deski, rękawki do pływania itp.), z których mają zbudować wieżę. Wygrywa zespół, który w ciągu 20 minut zbuduje najwyższą konstrukcję, stojącą samodzielnie przez minutę. Po zakończeniu zadania uczniowie opisują poszczególne role w zespole w trakcie pracy i oceniają swój wkład w jej końcowy efekt. Nauczyciel zadaje pytania typu: Jak wam się pracowało w grupie? Jakie role pełniliście? Dlaczego uważacie, że pełniliście taką rolę? Czy ktoś uważa, że rola została mu narzucona? Co jest zaletą pełnienia poszczególnej roli w zespole, a co wadą? Co można zrobić, żeby osoby pełniące poszczególne role w zespole efektywniej pracowali? (Łukasik-Gębska 2018).

BIBLIOGRAFIA

Programy nauczania

Rogacka A., 2019, *Rusz się zdrowo na sportowo. Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej*, Warszawa: ORE.

Frołowicz T., Klonowska J., 2019, *Medal dla Każdego (MDK). Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej* Warszawa: ORE.

Literatura uzupełniająca

Banach M., Matejek J., 2016, *„W trosce o zdrowie dziecka i twoje”: płodowy zespół alkoholowy (FAS) – kompendium wiedzy*, Kraków: Wydawnictwo „Scriptum”.

Battig, W.F., 1972, *Intertask interference as a source of facilitation in transfer and retention*, [w:] R.F. Thompson, J.F. Voss (red.), *Topics in learning and performance*, New York: Academic Press, s. 131–159.

Bednarek J., 2006, *Multimedia w kształceniu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bronikowski M., 2012, *Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego.

Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B., 2003, *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie*, Kielce: Wydawnictwo Jedność.

Casey A., Dyson B., 2009, *The implementation of models-based practice in physical education through action research*, „European Physical Education Review”, nr 15(2), s. 175–199.

Cybulska R., Derewlana H., Kacprzak A., Pęczek K., 2017, *Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w systemie edukacji w świetle nowych przepisów prawa oświatowego*, Warszawa: ORE.

Czerska E., 2011, *Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 11, s. 16–23.

Demel M., 1990, *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego*, Kraków: AWF.

Dłużewska A., Szubielska M., 2017, *Diagnoza – definicja – klasyfikacje – modele – narzędzia*, [w:] K. Krakowiak (red.), *Diagnoza specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci i młodzieży. Standardy, wytyczne oraz wskazówki do przygotowywania i adaptacji narzędzi diagnostycznych dla dzieci i młodzieży z wybranymi specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi*, Warszawa: ORE.

Domagała-Zyśk E., 2018, *Racjonalne dostosowania i modyfikacje w edukacji uczniów mających specjalne potrzeby edukacyjne*, [w:] S.M. Kwiatkowski (red.), *Kompetencje przyszłości*, Warszawa: Wydawnictwo FRSE, s. 270–285.

Dudel B., 2014, *Istota i rodzaje kompetencji kluczowych*, [w:] J. Uszyńska-Jarmoc, B. Dudel, M. Głoskowska-Sołdatow (red.), *Rozwijanie kompetencji kluczowych uczniów w procesie edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków: Wydawnictwo Impuls, s. 13–26.

- Frołowicz T, Pogorzelska M, Klonowska J., 2013, *WF z KLASĄ w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej: od planowania do oceniania*, Warszawa: ORE.
- Goetz M., 2016, *Umiejętność uczenia się jako jedna z kompetencji kluczowych*, „Trendy”, nr 4, s. 32–35.
- Grabowski H., 2000, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Gross J.J., 2002, *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*, „Psychophysiology”, nr 39, s. 281–291.
- Jakubowska U., 1996, *Wokół pojęcia „kompetencja społeczna” – ujęcie komunikacyjne*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 39.
- Jasińska M., Podgórska K., 2015, *Między oczekiwaniami a rzeczywistością – umiejętności miękkie u osób wchodzących na rynek pracy*, „e-mentor”, nr 5(62), s. 16–20.
- Jurkowski R. (red.), 2021, *Kształtowanie kompetencji kluczowych uczniów i dzieci w szkołach i przedszkolach województwa pomorskiego*, Gdynia-Sznurki: Wydawca Mentorzy Rozwoju.
- Kierczak U., 2017, *Rusz się człowieku. Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Kordziński J., 2018, *Szkoła uczenia się*, Warszawa: Wolters Kluwer.
- Kosiba G. (red.), 2003, *Szkice z teorii i metodyki wychowania fizycznego: materiały pomocnicze do ćwiczeń z przedmiotów teoria i metodyka wychowania fizycznego*, Kraków: AWF.
- Krakowiak K. (red.), 2017, *Diagnoza specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci i młodzieży. Standardy, wytyczne oraz wskazówki do przygotowywania i adaptacji narzędzi diagnostycznych dla dzieci i młodzieży z wybranymi specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi*, Warszawa: ORE.
- Kubiczek B., 2007, *Metody aktywizujące. Jak nauczać uczniów uczenia się?*, Opole: Wydawnictwo NOWIK.
- Lempa C., 2019, *Monitorowanie osiągnięć uczniów*, „Dyrektor Szkoły”, nr 10, s. 27–33.
- Ljach W., Czajkowski Z., 2001, *Znaczenie badań i poglądów Mikołaja Bernsteina w nauce o działalności ruchowej człowieka*, „Rocznik Naukowy AWF Gdańsk”, nr 10, s. 111–141.
- Lunenburg F.C., 1998, *Constructivism and Technology: Instructional Designs for Successful Education Reform*, „Journal of Instructional Psychology”, nr 2.
- Łukasik-Gębska S., 2018, *Jak kształtować kompetencje społeczne w procesie dydaktyczno-wychowawczym?*, Warszawa: ORE.
- Miska-Mazgajczyk E., 2013, *Nauczanie interdyscyplinarne*, Gmina Wilczyn.
- Niemierko B., 2007, *Kształcenie szkolne. Podręcznik skutecznej dydaktyki*, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Okoń W., 2003, *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Warszawa: PWN.

- Olewniczak J., 2006, *Dobór metody nauczania w realizacji zamierzonych celów*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 5, s. 24–27.
- Pawłucki A., 1994, *Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego*, Gdańsk: AWF.
- Poczwardowski A., Krukowska A., Kurach T., Pawelska N., Pogorzelska A., Radomski K., Serwotka E., Stępiak M., Tadzik M., Tadzik W., Ussorowska A., Weiner P., Zienowicz A., 2019, *Poradnik pozytywnego trenera. Model i7W w sporcie*, Gdynia: Fundacja Sportu Pozytywnego.
- Polański E., 2005, *Słownik języka polskiego*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pomianowska M., 2018, *Poradnik dyrektora przedszkola i szkoły*, „Wczesna Edukacja”, nr 4.
- Rogacka A., 2015, *Znaczenie aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego*, [w:] P. Wróblewski (red.), *Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole*, Warszawa: ORE.
- Ryan R. M., Deci E.L., 2000, *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, „American Psychologist”, nr 55, s. 68–78.
- Sikora B., Boryca BM, 2020, *Sprawozdanie z badania kształcenia kompetencji kluczowych uczniów prowadzonego w formie monitorowania w roku szkolnym 2018/2019*, Warszawa: ORE.
- Skarżyńska K., 1981, *Spostrzeganie ludzi*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stainback, S.B., Stainback, W.C. (red.), 1996, *Inclusion: A guide for educators*, Paul H. Brookes Publishing.
- Strzyżewski S., 1996, *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa: WSiP.
- Warchoł K., 2013, *Postawa. Aktywność. Wiedza. Umiejętności. Sprawność. Autorski program nauczania wychowania fizycznego*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZTE.
- Warchoł K., 2015, *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FORSZE.
- Warchoł K., 2018, *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FORSZE.
- Warchoł K., Zieliński J., 2020, *Planowanie zajęć wychowania fizycznego w rocznym cyklu nauczania szkoły podstawowej*, Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Woynarowska B. red., 2017, *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Zaremba L., 2014, *Specjalne potrzeby rozwojowe i edukacyjne dzieci i młodzieży. Identyfikowanie SPR i SPE oraz sposoby ich zaspokajania*, Warszawa: ORE.
- Ziółkowski P., 2015, *Teoretyczne podstawy kształcenia*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Gospodarki.

Żołyński S., 2017, *Program nauczania wychowania fizycznego dla klas IV–VIII szkoły podstawowej wraz z planami pracy i kryteriami oceniania*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FORSZE.

Źródła internetowe

Breguła J., 2021, *Ocenianie kształtujące, bieżące, klasyfikacyjne* (dostęp 8.05.2023).

Czym są kompetencje społeczne, do czego są potrzebne i jak je rozwijać? (dostęp 8.05.2023).

Dereta A., 2021, *Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi* (PDF, 227 kB; dostęp 8.05.2023).

Domagała-Zyśk E., 2019, *Projektowanie uniwersalne w edukacji* (dostęp 8.05.2023).

Drzewiecki P., 2014, *Metody aktywizujące w akademickim kształceniu dziennikarzy* (PDF, 885 kB; dostęp 8.05.2023).

Frołowicz T., 2021, *Przedmiot i kryteria oceny z wychowania fizycznego – przykładowe rozwiązania* (PDF, 533 kB; dostęp 8.05.2023).

Jeziorska B., 2021, *Jak kształtować wśród uczniów kompetencje kluczowe?* (dostęp 8.05.2023).

Kruszona M., *Metody aktywizujące – opisy i przykłady* (dostęp 8.05.2023).

Matyjas J., *Jak kształcić umiejętności ponadprzedmiotowe w trakcie zajęć edukacyjnych?* (dostęp 8.05.2023).

Mikulec I., 2021, *Rola i funkcje oceny w procesie kształcenia* (dostęp 8.05.2023).

Misztal J., 2021, *Analiza wyników egzaminów zewnętrznych jako warunek jakościowego rozwoju ucznia, nauczyciela i szkoły* (dostęp 8.05.2023).

Ostrowska M., 2014, *Informacja zwrotna, która pomaga w uczeniu się. Wykorzystanie TIK w przekazywaniu IZ. Spotkanie koordynatorów* (PDF, 687 kB; dostęp 8.05.2023).

Podgórska M., 2011, *Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego do indywidualnych potrzeb dziecka* (dostęp 8.05.2023).

Podstawowa opieka zdrowotna (dostęp 8.05.2023).

Psycholog szkolny – zadania, zarobki, kwalifikacje (dostęp 8.05.2023).

Syguła-Iwaniuk M., *Metody aktywizujące uczniów* (PDF, 443 kB; dostęp 8.05.2023).

Świdarska B., 2006, *Planowanie pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych* (dostęp 8.05.2023).

Zasady oceniania uczniów ze specyficznymi trudnościami w nauce oraz specjalnymi trudnościami w nauce (PDF, 145 kB; dostęp 8.05.2023).

Ziółek M., *Jak odnaleźć się w świecie zdalnego nauczania – lekcja wychowania fizycznego* (PDF, 258 kB; dostęp 8.05.2023).

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 lipca 2020 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym, Dz. U. 2020, poz. 1309.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, Dz. U. 2019, poz. 373 z późn. zm.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz. U. 2017, poz. 356 z późn. zm.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników, Dz. U. 2012, poz. 752.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2017 r. w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji, Dz. U. 2017, poz. 1646.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, Dz. U. 2017, poz. 1322.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 sierpnia 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji, Dz. U. 2019, poz. 1664.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 kwietnia 2019 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół, Dz. U. 2019, poz. 639 z późn. zm.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2018 r. w sprawie wykazu zajęć prowadzonych bezpośrednio z uczniami lub wychowankami albo na ich rzecz przez nauczycieli poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz nauczycieli: pedagogów, psychologów, logopedów, terapeutów pedagogicznych i doradców zawodowych, Dz. U. 2018, poz. 1601.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, Dz. U. 2017, poz. 1591.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, Dz. U. 2017, poz. 1591 z późn. zm.; tj. Dz. U. 2020, poz. 1280.

Ustawa z dnia 12 kwietnia 2019 r. o opiece zdrowotnej nad uczniami, Dz. U. 2019, poz. 1078.

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe, Dz. U. 2017, poz. 59 z późn. zm.

Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 kwietnia 2008 r. w sprawie ustanowienia europejskich ram kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie, Dz. Urz. UE 2008, C 111/01.

Zalecenie Rady Unii Europejskiej z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, Dz. Urz. UE 2018, C189/1.

Andrzej Ostrowski – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

Magdalena Ostrowska – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.